هو المستعان

الحمد لله رب العالمین
که این بنده مؤلف
حفظ الصحه

میرزا احمد ساعت‌ساز
همدانی موفق بانجام اینخدمت
معتنابه بعموم اهل اسلام و شیعیان گردید
امید باعانت خدا و ائمه هدی سلام الله
علیهم و بزرگان دولت و ملت است
بعضی
مطالب مفیده
که در نظر است بعدها
تالیف و تصنیف نموده
طبع نمایم
امید

محل فروش در حجره خود میرزا احمد مؤلف است

حفظ الصحه

بسم الله الرحمن الرحیم

الحمد لله رب العالمین و الصلوة و السلام علی خیر خلقه محمد و آله

الطیبین الطاهرین و بعد بحمد الله و المنة از حسن توجه علماء

اعلام کثر الله امثالهم و اولیاء دولت روز افزون بزرگان

مملکت افضل و دانش پیشه از این است که بامثال این پیامات

محتاج شوند لیکن از برای قاطبه مردمان متوسط کم اطلاع مزید

اطلاع تمامه لازم است گاه گاهی از این گونه مقالات منتشر گردد

چون این بنده درگاه و داعی دوام دولت ابد مدت قاهره

میرزا احمد ساعت ساز همدانی

ساکن دار الخلافه ناصری که در بیت مدرسه مرحوم خان مروی

مشغول بساعت سازی است محض خدمت با بنا وطن با عدم

خط و ربط و خبرت و بصیرت بشرح این مختصر رساله حفظ الصحه

که منافع آن عمومی است پرداخت امید از مرحمت مطالعه

کنندگان محترم خان است که بعبارات و عدم ربط مولف خرده

نگیرند زیرا که مقصود اصلی خدمت با بنای نوع خود است نه عبارت

سازی و سخن پردازی باری چنانکه معلوم صاحبان

آگاهی است در ممالک متمدنه خارجه روزنامه جات از مصارف

بسیار عمده و معتنای عموم اهالی بشمار میآید هر شخص و احدی اقلا

چند نمره و نسخه روزنامه مشتری است و همچنین سبب در هر شهری [illegible]

آبادی چندین صد اداره روزنامه نگاری دایرو در هر هفته بلکه در هر
روز و هر ساعت روزنامه جات متنوعه طبع شده و در میانه خلق منتشر
و تقسیم میشود غالب روزنامجات در هر صفحه از صفحاتش بمذاق اهل آن
بلد از علوم و مطالب مذهبی و طبی و تجارتی و صنعتی مقالات مینگارند
باین جهة غالب بلکه عموم مردمان انجا دارای علم ادیان و علم ابدان
و صنایع و تجارت میشوند و در علوم لازمه بغایت ماهرند هر نفسی ایام
زندگی خود را بنوعی مرتب میدارد چون روزنامه نگار را شغل این است
هر مطلبی که مفید بحال کافه ناس باشد در روزنامه خود درج نماید بهمین
ملاحظه بانواع صدمات تحصیل هزاران اطلاعات مفیده نموده در صحیفه
خود انتشار میدهد و مطالعین و طالبان روزنامه هر روزی خبری
تازه و علمی جدید مطالعه نموده بر فضل و دانش ایشان افزوده خواهد
شد افسوس که روزنامه در این مملکت چندان رواج و

حفظ الصحه

مرد

خبر داری ندرد و از اغنیا و فقرا هیچیک اعتنائی بدین سرچشمه آگاهی
و دانش و تمدن ندارند درصورتیکه می بینم امروزه روشنائی علم و تمدن
عالمی را احاطه کرده و ما در تقلید چندین ساله پدران خود را بظلمت
جهل و بی اطلاعی مبتلا داشته و حال آنکه در هزار سال قبل فرموداند

لا تودبوا اولادکم باخلاقکم لانهم خلقوا لغیر زمانکم

معنی تحت لفظی این کلمات که هزاران علم و حکمت را در دو کلمه مختصر
فرموده این است   که تادیب نکنید اولاد خودتان را
باخلاق خودتان زیرا که آنها آفریده شده اند از برای غیر زمان شما
معلوم نیست این کلام از برای چیست و برای که فرموداند
پس بقاعده عقل و نقل در چنین روزی از تحصیل علوم جدیده حتی
الامکان نباید کوتاهی نمود بلکه باید کوشش کرد هادی و دلیل ما
بهتر از مصنفات جدیده و روزنامجات فرخ شون نمود اگر بدقت تحقیق

حفظ الصحه

بحالت اشخاصی که بهمین یکی دو نمره روزنامه که در ایران طبع

و نشر میشود یا از خارج می آید رجوع نمایند از فعالی آنها بصحه معلوم

خواهد شد هرچه تعریف و تمجید از جراید و روزنامجات بنمائیم ترتب

اثرش از برای بنی نوع انسان بیشتر از آن است از هزاران یکی گفته

نخواهد شد من جمله رجوع بروزنامه باعث بر اطلاع از سیاسی

عالم و وضع احوال طوایف امم و فهمیدن علوم جدیده الاکتشاف

که خداوند متعال از هزاران سال پیش در پرده حجاب پنهان داشته

امروزه در سایه علم و اطلاع از برای ما مکشوف میدارند در کشف

هریک البته چندین نفس محترم تلف شده تا امروز در کمال سهولت

بدست ما میرسد و دیگر دانستن قدر نعمات خداوند متعال را که بما

ایرانیان منحصر داشته که در ظل عاطفت چنین ظل الله عادل و شاهنشاه

و لیعمت با ذلی روحنا فداه ارواح العالمین له الفدا واقع هستیم که بر

دولت همت مبارک ملوکانه فرض فرموده که همه نوع اسباب
تحصیل علوم و ترقی و تمدن را از برای ما مهیا و ابواب مراسله و مراوده
بتمام اقطار روی زمین از برای ما گشوده و انواع طرق تحصیل دانش
از برای ما مفتوح داشته که هر یک را پیروی کنیم قطعاً بمقصود خواهیم
رسید و ما از بدبختی و غفلت نه در فکر ترقی خود و نه بفکر ترقی وطن
و ملت هستیم امم خارجه با همه تکالیف فوق الطاقه حکومتی
روز بروز در ترقیند کسانیکه فی الجمله اطلاعی از وضع خارجه دارند
گواه باین عرض هستند امروز در تمام اقالیم ربع مسکون با امنیت و
آسودگی ایران جائی یافت نمی شود از هزاران تحمیلات متعرضه بر رعیت
خارجه یکی این است که هر شخص واحدی در سال مبلغی بدولت بدهد
دارد از اعیانی و رقبه خانه مسکونیش مالیات گرفته تا برسد بچار
پایان حتی سگ که باید از بابت فرد فرد آنها مالیات بدهد باعتقاد

حفظ الصحه

صرف

بعضی از دخل و فواید سالیانه رعیت هر صدی بیست و پنج دولت دولت
بعنوان مالیات بپرد که از هر یک تومان مثلاً دو ریال بمجرا
عاید میگردد و با وصف این روز بروز در سایه علم دارا اهراً
گونه ترقی و ثروت و اعتبار میشوند اگر بخواهیم راحات خود را که
از برای هیچیک از ملل خارجه نیست بشماریم این رساله گنجایش ندارد
و ما خود را بنده بدولت خراسمی نشنیده و در چنین نعمتهای خدا داد در
مانده بتصور اینکه مقصود از آفرینش ما این است که روز را با نواع
مختلفه تحصیل معاشی کرده شبی را بروز دیگر رسانیم اگر چنین است
عاقلان خود بهتر دانند خداوند متعال شاهد است که بر هر مکلفی
لازم است که پس از هر فریضه سبقت بدعای دوام دولت آید چنین
شهنشاه عادلی نموده و بعد از حضرت باریتعالی در
خواست کند که غیرت و همت دولت ولت خواهی ما را

زیاد فرماید تا از همسایگان و ابنای نوع خود که در بسایر ممالک

هستند پیش از این عقب نمانیم باری از مقصود دور

نشویم دو سال قبل در روزنامه گرامی اختر مقاله از معالجه با آب

بنظر رسید و چون مخترع این معالجه مطلب را از روی تحقیق میگوید

معلوم است علم تحقیقی غیر از تقلیدی است بر مطالعه کنندگان

محسوس مینماید از آنجائی که این بنده مؤلف را هیچ دستی در

خدمت نیست لهذا با عدم شعور و ربط درصدد نقل این مقاله

معالجه با آب از روی روزنامه مزبوره عیناً بر آمدم زیرا که شارع

مقدس فرموده العلم علمان علم الابدان

و علم الادیان علم ابدان را بعلم ادیان مقدم

شمرده معلوم شود که صحت بدن از برای شخص مؤمن مقدم بر تمام عبادات

بدلیل عقل هم چنین است زیرا که فرموده اند لیس للجاهل

المریض حرج   هزاران اشخاص دیده میشود که بالکمال تن

تندرستی و صحت خداداد از عدم علم حفظ الصحه بجزئی انقلاب

مزاجی خود را بهزار گونه الم مبتلا کرده آن پنجه قوی طبیعی که جز

خالق را دستی بر آن نیست از دست داده و آنوقت آب رفته

بجو باز نیاید و افسوس پیش گذشته سودی ندهد پس بقانون شرع مطاع

واقتضای عالم انسانیت بر هر ذی روحی واجب و لازم است

که علاج واقعه پیش از وقوع نموده و بقدر امکان از علم حفظ الصحه

چیزی درک کرده نهال عمر عزیز را باره جهل قطع ننماید

لهذا این داعی دوام دولت قوی شوکت قاهره در صورتیکه خدا

خود دانا است که بجز اندک وقتی از شب را که از برای راحت بدن ابداً

فرصت مجالی نداشته و در کمال سختی بتحصیل مختصر معاش مشغولم

از استراحت خود کاسته بنقل فصلی از روزنامه نامی ثریا پرداخته که عیناً

بدون زیاده و نقصان از این چند ورقه میگذارد تا عموم اهل

وطن بهره مند و از نظر دقت دور ندارند این بنده از اینکار

نه منفعت مقصود است نه تجارت فقط محض خدمت بدولت و

ملت و قت گرامی را صرف و روح عزیز را دوچار صدمه و رنج

میدارم امیدوارم این خدمت معتنا بعالم انسانیت و اسلامیت

مطبوع طبایع بزرگان ملت و دولت گردد اگر خداوند متعال

نصرت فرماید بعد ها نیز بعضی مطالب مفیده بجال عموم ناس نقل

از روزنامه های اطلاع و روزنامه اختر وغیره کرده طبع و نشر خواهم

نمود که قدر و قیمت این دو گوهر گران بها نزد خاص و عامی

معلوم گردد و از ثمر و اثر مطالعه روزنامه مطلع گردند

نقل از روزنامه های اختر

با آب و حسن نتایج مجربه آن چندیست که مباحث معالجه

با آب در عالم طبابت اشتهار یافته بسیاری از اطبای حاذق و معروف

نیز این معنی را تصدیق نموده و در اینباب رسالهای متعدد طبع و

انتشار داده اند ازانجمله شخصی از رهابین المان نیز که کانایپ نام

دارد بسبب تجربه خود که در آب بکار برده و سود آنرا عیاناً دیده است

در خارج قواعد متخذه اطبا وضع دیگری موافق تتبع خود در باب

تداوی بالما اتخاذ نموده که خیلی نافع و موثر است و بسبب منافع

آن در طبایع عمومیه و تاثیر غریبی که در رفع پاره امراض مزمنه داشته است

در ظرف اندک مدتی خیلی شهرت یافته همه ساله چندین هزار کس از گرفتا

ران ناخوشی های مزمن مختلف که از مداوات طبیبان صاحب شهرت

بزرگ فایده ندیده از رنج بستوه آمده اند از ممالک دور و نزدیک

بقصبه دورنیهوفن که از مضافات مملکت باویر

ویلاد را هب موصی الیه است رفته بمعالجه او شفا رستی یافته بلاد

با خورسندی خاطر بممالک خودشان برمیگردند   باری

رفیق محترم ما روزنامه سعادت ترجمه قاعده معالجه با آب اختراعی

کاناپ راهب را   با انضمام مختصری از سرگذشت آنمرد هوشمند

از روی رساله که خود مخترع طبع و نشر نموده بود در چند نسخه روز

نامه خود نقل کرده بود   ما نیز خواندیم   چون مطلب در نفس

الامر سودمند بحال عمومی بوده و بصحت بنی نوع تعلق داشت

لهذا بر خود مخمر نمودیم که ما نیز ترجمه آنرا در هر نسخه اختر بنگاریم

بتدریج تا ختام آن تا مشترکین گرامی این نامه نیز از منافع آن

بهره مندی حاصل نمایند   مرجع تازه

برای بیماران   روزنامه مذکور میگوید از

قراری که در روزنامجهای فرنگستان   دیده شد امسال نیز

مانند سنوات سابقه بسیاری از گرفتاران امراض مختلفه

حفظ الصحه

از هر طرف ممالک روی زمین در ضمن معالجه با آب بجانب
دوریسهوفن که از مضافات ممالک باویراست میرفتند
نموده‌اند قسمت بزرگ این مریضان که از هر سوی بدانجا روی
نهاده‌اند کسانی هستند که مدتهای مدید باطبای مشهور رجوع نموده
چون بهبودی نیافته و از معالجه آنان فایده ندیده‌اند ناچار بمداوات
کاناپیک تن در داده نزد او شتافته‌اند دور نیست روزنامه
خوانان محترم از این معنی اظهار حیرت کنند و بگویند در صورتی که
آن مریضان از معالجه اطبای مشهوره پاریس و برلین
سودی نبرده در حالت مأیوسی از آنان بیک قصبهٔ مجهولی میروند
آیا که این طبیب حاذق در آنجا بمعالجه این همه مریضان خواهد
پرداخت که تاکنون نام او را شنیده نشده واقعاً هر قدر هم تعجب
کنند جا دارد زیرا که تا این نزدیکیها نام دوریسهوفن در میان

شهرها و قصبه‌ها شهرت داشت و نه کسی نام طبیب حاذق در
آنجا پیدا نیست لهذا ما برای رفع حیرت و تعجب ایشان ناگزیر
هستیم که هم از وضع آن بلده و هم از حالت آن طبیب ایشان
آگاهی بدهیم زیرا که این یکی از وظیفه مرعیه ما است ولی این
قدر هست که پس از آگاهی دادن‌ها از آن هر دو بمراتب حیرت
و تعجب مشترکین محترم ما یک درجه دیگر نیز خواهد افزود بسبب
اینکه دورسیهوفن گذشته از آنکه شهر نیست در عداد قصبه نیز
نبوده بلکه دهکده بزرگی است و معالجه کننده نیز طبیب نبود
بلکه یکی از راهبان است ولی این رهبان در معالجه مریضان متمسک
بدعا و روحانیت نیست بلکه بیماران را بوسایط طبیعیه معالجه
و مداوا میکند و این وسایط طبیعیه نیز که در امر معالجه پیشنهاد خود کرده
بقواعد معالجه که تا کنون اطبای حاذق اتخاذ نموده‌اند بهیچ شباهت

ندارد بطوری که میتوان گفت این گونه معالجه اختراع تازه و
مخصوص و منحصر بخود وی است چنانکه امروز قاعده مخترعی او
در معالجه با آب بواسطه چند روزنامه معتبر و ملبغات مختلفه در
فرنگستان انتشار یافته مخترع مومی الیه ده دوازده جلد نیز
در این باب بالسنه مختلفه طبع و نشر داده طرف حسن توجه عمومی
شده است بنابراین میتوان گفت که این معالجه و اختراع
او خالی از اهمیت است خصوصاً که در این سنوات اخیره
بسیاری از مردمان معروف و معتبر نیز در ضمن معالجه با آب
بر آب مومی الیه رجوع نموده . بهمان معالجه از روی قواعد
مخترع آن تندرستی حاصل کرده برگشته اند از آنجمله است
بارون ناتانیه ل دو روچیلد و پرنس دو شورسینبرغ
و زوجه ایشان و نریمان خان سفیر دولت علیه ایران

مقیم وین و بارون هایمرل وزیر سابق خارجه اوتریا

و گونت آر نولد دولیپ و پرنس دوبرا ونبعلد

پارسال درظرف دوازده ماه بقدر چهل هزار از گرفتاران امراض

مزمنه مختلفه از اطراف و ممالک دور و نزدیک درضمن معالجه

دور یسهوفن رفته بودهاند که از آن یکی نیز با همیت این

معالجه پی توان برد **مؤلف گوید**

این کتاب راهب را تصنیف و تألیف بسیار است

که تمام را از معالجه با آب اختراعی خود نگاشته و این رساله

مختصر که فقط محض حفظ الصحه عمومی است اشاره داده زیرا

که بسیاری از امراض مختلفه را هیچ مناسبت باین معالجه نیست

مخصوصاً در مسافرت موکب مبارک بندگان اعلیحضرت

اقدس همایونی اروحنافداه بفرنگستان چند جلد از مصنفات

حفظ الصحه

آمرد هنرمند را بحکم مبارک ترجمه کرده‌اند الآن در کتابخانه

بسیاری از رجال دولت ابدیت موجود است چیزی که هست

تمام معالجات او بتغسیل با آب و انواع اختراع خود که شباهت بهیچ

اعمال طبیبان و مخترعان اروپا و آسیا ندارد خاتمه بسر

گذشت مخترع نقل از روزنامه‌های اخترا ایضاً

آیا کانایپ راهب کیست و کجائی است کانایپ راهب

در سال ۱۸۲۱ میلادی در یکی از دهات حوالی قصبهٔ

اتوباورین از قلمرو مملکت باویر از مادر زاده پدرش مردی

بی چیز و پیشه اش جولاهی بوده کرباس میبافت و در نهایت تنگ

دستی و پریشان روزگاری میزیست تا اینکه کانایپ پس از

هشت سالگی به پیشه پدر برداخته در یازده سالگی آن شغل را

یاد گرفت بطوریکه همه روزه میتوانست پنج زرع کرباس بافد

ولی از همان وقت طبعاً خیلی مایل بود که درس خوانده داخل
سلک رهابین بشود اما بسبب تنگ دستی نیل این آرزو برای
او دشوار بلکه از جمله محالات بود هر چند که از این آرزوی خود
بدفعات پدر و مادر را آگاهی داده اذن و اجازه خواست
که بلکه او را بگذارند بتحصیل پردازد ولی پدر و مادرش قبول نکرده
او را بجوابهای قطعی مأیوس و ناامید کردند تا هیجده سال
بهمین منوال مشغول بافندگی بود تا اینکه روزی فرار کرده بقصبه
کمپتن رفته بمدیر مکتب شبانه روزی آنجا بعجز و لابه بسیار گرده
درخواست نمود که او را بمکتب مذکور قبول نموده اذن و اجازه
تحصیل بدهد مدیر مکتب را دل بحال او سوخته جواب داده بود
که هرگاه پدرت اذن بدهد و در اینباب مکتوبی متضمن رضایت خاطر
خود بمن بنویسد آنوقت ترا بمکتب قبول میکنم کاتلیپ ناچار برای

تحصیل رضای خاطر پدر نزد او برگشته هرچه عجز و لابه نمود پدر

مسئول او را با جابت مقرون نداشته دوباره پشت دستگاه

جولاهی نشسته به بافندگی اشتغال ورزید و با خود قرار داد که تا

ممکن است بقدر مقدور پول جمع کرده آنوقت که برای پاره

مخارج ضروریه پول در جیب گرد آورده بترک این صنعت پدر

و مادر گفته راه حصول مقصود خود پیش گیرد سه سال متمادی بکار

خود مشغول شده باید حصول خاطر خود را خورسند مینمود و

در ظرف اینمدت طولانی که شب و روز متمادیا کار میکرد جز

مبلغی که در نزد او خیلی اهمیت داشت گرد آورده یک کیف

چرمین و یک تخت خواب آهنین برای خود خریده دویست

فرانک پول کاغذی نیز بعلاوه آنها اندوخته داشت و در

این اثنا خیال بر مسافرت میگماشت که در آن قریه بناگاه

حریقی

حریقی ظهور کرده خانه و لانهٔ پدر و مادر با تخت خواب و
پول نقد و کیف چرمین او نیز طعمهٔ آتش سرکش گشته بیچارگان
خاکستر نشین شدند بسبب ظهور این حریق ناگهانی
کاتب را تکالیف سفر از اول و موانع مشکلتر از
نخستین پیش آمده ناچار شد که برای قامت پدر و مادر
محقر کلبه تدارک نموده پس از آن هرچه بادا باد گفته دل
بر مسافرت به بست بنابراین بیچاره تا چندی روزها بجولاهی
و شبها بفعله گری پرداخته باتفاق پدر و مادر بهر از رحمت لانه
برای خود ساخته آنگاه بهانه تحصیل قواعد تازهٔ جولاهی
که از روزها اختراع شده و هرجا شهرت داشت مسافرت کرده
شهرهای مونیخ و شونفلو و اولسبورغ را یکان یکان
گردیده و در هر یک ازین شهرها بمکاتب موجوده رفته

هر چه بمدیران آن نهاد التماس و التجا نمود که بلکه او را بمکتب قبول
کنند بجائی نرسید در هیچیک از آن شهرها نیل این مقصود ممکن
نشد بیچاره با این حال از پای طلب ننشسته همت بدان بست که
خود در خارج بقدر امکان بتحصیل علم پردازد لهذا در شهر
غراد بتاخ نزدیک راهبی مرکه نام بتحصیل لغت
لاتین شروع نموده پس از اندک زمانی راهب را دل بحال او
سوخته بمدیر مکتب رشدی دیلنگن نام توسط نموده که او را
بمکتب مذکور پذیرفته بتحصیل بگمارد آن نیز خواهش راهب
مومی الیه را پذیرفته بیچاره کاناپ از این نعمت غیرمترقبه خشنود
گشته چهار سال تمام در آن مکتب شب و روز بتحصیل مشغول شده
و بهاب اکمال تحصیل شهادت نامه گرفت ولی از شدت اشتغال
ذهن و فقر حال چندان ضعیف و معلول المزاج بود که معلمان
و شاگردا

و شاگردان کتب محال میدانستند که او زنده بماند واقعاً نیز چنان
بود با آنهمه ناخوشی برای خرج هم چیزی نداشت بهزار فلاکت
شب را بروز و روز را بشب میرسانید از غایت ضعف و
ناتوانی علایم دِق در مزاجش نمایان گشته در آن هنگام رساله
درباب تداوی بالماء در ایام بهاران و منافع آن از
تالیفات دوکتور هاهن که از اطبای مشهور است بدستش
افتاده بکمال دقت بمطالعه آن رساله همت گماشت از دلایل عقلیه
که صاحب رساله در اثبات منافع و محسنات معالجه با آب بیان
کرده بود یقین نمود که ناخوشی خود را بدون ناز طبیبان و منت
دوافروشان با آب معالجه تواند نمود با اینکه موسم زمستان بود
باز در عزم خود ثبات ورزیده در آن اثنا در شهر مونخ
مشغول تحصیل علم فلسفه بود که تمام کرده دوباره با آن حال

نتوانی بشهر دیلمکن برگشت چون اسباب آمدوشد ها را

چنانکه مخترع نوشته بود فراهم نداشت و تدارک آنها برای او

محال بود لهذا ناچار شد از اینکه در همان موسم زمستان که آب

دریاو دان یخ می بست در رودخانه طونه بدان معالجه پردازد

چون روز روشن در آن هوای سرد علی رؤس الاشهاد نمی

توانست آب سرد رود ناچار در دل خود قرار داد که شبها

بدین مقصود پردازد تا مورد طعن و استهزاء خورد و بزرگ

نشود پس شبانگاه که سرما پانزده درجه پائین تر از صفر

بود بکنار رود آمده در گوشه یخ را شکسته آب فرو میرفت.

و چندی بدین ویره عمل نموده روزها نیز در مکتب مخصوص پاپها

انجا بتحصیل علم عقاید میپرداخت تا اینکه در سایه این معالجه

بتدریج مزاجش روی بهبود گذاشته توانائی گرفت و رنگ

رخ

رخسارش که مانند جسد بیروح پریده بود بهتر از اول شد
و خود نیز از این معالجه متحیر بود از بیم آنکه مردم ریشخندش
خواهند کرد این معالجه را پوشیده میداشت و بهیچکس بروز
نمیداد کسانی که او را میشناختند نیز از این حال متعجب بودند
که این مریض محتضر بدون معالجه و طبیب چگونه بهبودی
یافت و بعد این دوا از چنگ مرگ برست تا اینکه یکی از
مدیرین آن مکتب که فارغ التحصیل بود از شدت ضعف و
ناتوانی که او را مانع از پاره امتحانات بود به کاناپ
شکایت نمود در حالیتکه ناخوشی او نخستین دوره دق بود
کاناپ او را نیز مانند خود در آب رودخانه که یخ بسته بود
معالجه کرده او نیز تندرستی یافته کاناپ نیز در عقیدت خود
راسخ گشته پس از آن خیلی کسان از سکنه آنشهر را بهمین طرز

معالجه نموده همگی را بهبودی رویید پس از آن از روی تجارب
حاصله خود باطمینان قلب بمعالجات مردم پرداخته خاطر
بتداوی گروه فقرا و درماندگان گماشت و در ظرف اندک مدتی
صیت شهرتش در اقطار عالم پیچیده در امر تداوی با آب بلند
آوازه گردید و بیماران از هر سوی رو باقامتگاه
او گذاشتند ولی سایر اطبا از دیدن این وضع بسبب حسادت
و هم حسی که فطری بسیاری از بنی نوع انسان است با او کینه ورزیده
رونق بازار او را سبب کاهش اعتبار کار خودشان پنداشته بتهمت گو
عارض شدند که این مرد راهب را با طبابت چکار در حالیکه
در تحصیل علم طب رنجی نبرده و شبها دود چراغ نخورده و
چون ما استخوان خورد نکرده است بدین وضع من درآورد
و خودرو بدون اذن و اجازه اطبا که از هیچ مکتبی شهادتنامه

در دست ندارد بلکه این حق و صلاحیت بمعالجه مریضان میپرداد
بنابراین محکمه نیز برحسب قاعده و قانون چنانکه معمول است
او را احضار نموده از در استفسار مطلب برآمد و طلب اجازه
نامه کرد کاتایت راهب در جواب پرسش محکمه اظهار نمود
که در صورتیکه یک نفر مریض تمامی املاک خود را بامید
بهبودی با طبای شهر و دوا فروشان صرف نموده شدرستی
حاصل نکند و از معالجه آنان فایده بجز ناامیدی ندیده از زندگانی
خود مایوس گردد آیا من آنچنان کس را که از بنی نوع
من است معالجه کرده تندرست نمایم خلاف انسانیت
نموده ام . بلکه من برحسب انسانیت تکلیف خود میدانم بسبب
تجاربی که در دست دارم و محققاً میدانم که بمعالجه من بهبودی
حاصل تواند کرد چگونه خودداری توانم نمود و انجمن معالجه
من

من مجانی و آب نیز قرار داد و بی پول باشد رئیس محکمه که شخصی
منصف بود سخنان او را تصدیق کرده بعدم تقصیر او حکم داد
ولی چون خود رئیس محکمه نیز از دیرگاهی گرفتار رنج ریح
طیار بوده بسیاری از اطبا رجوع کرده پس از خیلی معالجه مشهور
فایده ندیده بتنگ آمده بود در ضمن معالجه نزد راهب مومی
الیه رفته درخواست نمود که آن مرض مزمن را مداوا کند مومی الیه
قبول کرده در ظرف چند روز معالجه با آب او را تندرستی داده
و این معنی مشار الیه مایه مزید شهرت او گردیده دیگر دست
تسلط بداندیشان با تمره از دامن او کوتاه گردیده با خاطر آسوده
مشغول معالجه رجوع کنندگان گشت و از این رو نامش در هر
سو بلند آوازه گردیده شهرتش باطراف پیچید در حالیکه منتر معالجه
او منحصر بفقرای شهر و دو سه هر فن بود پس از اندک زمانی از

ممالک دور و نزدیک نیز مریضان بمعالجهٔ او محتاج شده
بشهر مذکور آمده علی الاکثر با کام دل و تندرست بر میگشتند تا
اینکه هشت سال پیش از این فون بویرون رئیس رهبانان اباکت
بنه دیکتین از کاناپ خواهش نمود که در خصوص معالجه
خود کتابی طبع و نشر نماید تا نفع آن عمومی بشود کاناپ
در جواب او اظهار نمود که من خود در فن انشا چندان مهارت
ندارم معهذا میترسم که هرگاه کتابی بنویسم بسبب عدم وقوف
بر فن انشا طرف حسن توجه عمومی نشود هرگاه یک منشی
پاکیزه ادا بوده باشد تا من مطلب را باو تلقین نمایم او و
خود منشیانه بنگارد از دل و جان خواهش شما را بجا خواهم
آورد بنابراین فون بویرون رئیس رهبانان نیز
ایلدیگوس نامی از رهبانان را که در فن انشا دستی داشت بشهر

و وریسهوفن نزد کاناپ فرستاد تا در نگارش انتخاب
او را دستیاری کند لهذا نخستین اثری که از جانب کاناپ
انتشار یافت رساله باین و اسپر گور نام بود یعنی تداوی با الماء
اختراعی خودم در حالتی که هر یک جلد این کتاب قریب پانزده
غروش قیمت داشت در ظرف هفت سال دویست و پنجاه
هزار نسخه از آن رساله بمصرف فروش رسیده و در آن صفحات
تا کنون کمتر کتابی را تا این پایه رواجی رویداده پست در ظرف
اندک مدتی کتاب مذکور که در لغت المان بود بزبانهای
فرانسه ایتالی مجار له چه روس هولند نیز ترجمه شد
کاناپ راهب بعلاوه انتخاب پاره
رسائل دیگر نیز در باب حفظ صحت و زندگانی باشد رستی
و پرورش اطفال طبع و نشر نموده بواسطه روزنامها نیز

مقالات سودمند انتشار داده در مجالس و مجامع هم خطابه‌های دل پسند در این باب خوانده است چنانچه امروز نام کاناپ در هر جا با احترام یاد میشود اینکه گفتیم کاناپ در موسم زمستان در میان آبهای یخ بسته رودخانه طونه خود را معالجه کرد خوانندگان روزنامه نباید چنین گمان برند که قاعده معالجه که از روی تجربه یاد گرفته منحصر بهمان آزمایش و امتحان خود بوده مومی الیه برحسب دقتی که در تتبع خود داشته شب و روز همت بدریافت شقوق آن گماشته بطورهای مختلف نسبت بطبایع و امزجه مریضان بمداوات میپردازد ولی اینقدر هست که مومی الیه منشأ تمامی امراض را در یک نقطه پنداشته میگوید اساس هر ناخوشی که آدمی گرفتار میشود از فاسد شدن خون است که بسبب آن فساد

ازجریان باز مانده پارهٔ اعضا از مددآن محروم گشته امراض

مختلفه تولید میشود چون آبرا بهترین معالجه برای تصفیه خون از فساد

یافته از آنرو اساس معالجه خود را بدان قاعده گذاشته است

قواعد حفظ الصحه

راهب مومی الیه میگوید هرگاه بدیده ژرف بین بنگریم خواهیم

دید که حضرت مسبب الاسباب برای معالجه امراض واسطه

خلق فرموده است که در همه جا فراوان و از برای همه کس مقدور است

وان هم آبست برای منافع عظیمهٔ آب طبیعت هزاران دلیل بهمه روزه

بما نشان میدهد حال آنکه بسبب غفلت و عدم دقت از ادراک

آن نکات درمانده بهره از آن منافع نمیبریم چنانچه معلوم است

هرگاه بحال کسانی که سحرگاهان پس از بیداری از خواب دست

و پا و سر و روی خود را می شویند و یا کسانی که روزها کار

کرده هنگام غروب که بخانه خودشان برگشته سر و تن را
شسته و شو میدهند بدقت نظر شود معلوم خواهد گردید
که علاوه تن آسائی و طراوت و سبکروحی که همان لحظه آن
کسانرا حاصل میشود نسبت بسایرین همیشه بقدرت هستند و
همچنان سایر حیوانات و چهارپایان را نیز می بینیم هر وقت
که از شدت بارکشی و راه پیمائی خسته و درمانده میشوند میل
طبیعی آنها بسوی آب میکشد که بدانواسطه رفع درماندگی کنند
چون تاکنون آدمیان اعتنائی بمیل طبیعت نداشته اند از استعمال
آب در کار معالجه مدتهای مدید مردم پوشیده مانده این آب که یگانه
واسطه زندگانی هر ذی حیاتیست و این برهای رنده که در موسم
بهار و تابستان طراوت بخش تازه باغ و بوستانست تخم حیات را
نشو و نما داده هر گونه محصولات از آنها بعمل میآورد گذشته از آنها

آدمی وقتیکه دست و روی خود را با آب میشوید باندک تأملی میداند تا چه پایه روانش شادی میگیرد و دلش انبساط پذیرد از این معنی خود بمنافع کثیره آن پی توان برد هرگاه وضع تا هنوز معیشت امروزه بعضی از ممالک را بدقت ملاحظه نمائیم در باب تعین قوت خیال و مراتب تفکرات آدمیان بشبهه خواهیم فتاد زیرا که در عادات مردمان ازمنه قدیمه در حفظ صحت سبب تولید همین اشتباه است در زمانهای پیش مردم گیتی آب را بسیار در امر نظافت و شست و شو بکار برده اند بلکه از مدتهای مدید در کار حفظ صحت نیز استعمال نموده اند چنانکه اطفال را همه روزه با آب سرد شست و شو میدادند این عادت در میان بسیاری از اقوام و ملل تا امروزه جاری است که بدین وسیله اعضا اطفال وقت گرد از تبدلات هوا متاثر نشده بسرد و گرم خو میگرفتند مردم روم در قدیم الایام

چنانکه در تواریخ مضبوطست در هنگام جنگ در اردوگاه

خودشان در نشاط بر اسب حمام وها درست میشمودند و عادت

داشتند که هر وقت عرق میکردند بآب سرد فرو رفته بهمین سبب

بدن آنان مانند آهن تافته که بآب فرو برده بتدریج پولاد

میکنند محکم و قوی میشدند در این اواخر بعضی از اطبا مطلب را

دریافته بدان خیال افتادند که طرز معیشت و قاعده دیرین

حفظ صحت را از سر گیرند دوکتور هوکلاند ویره تنج

از انجمله بودند که در خصوص تداوی بما اصرار نموده باثبات

منافع کثیره آن کوشیدند راهب موسی لیه میگوید من قاعده

تداوی با آب را بسبب میل خود باختراعات طبیه تجربه نکردم بلکه

از هول جان خود که در سال ۱۸۳۶ میلادی دو نفر

طبیب حاذق که بسبب ناخوشی بمعالجه من میرداختند از حیات

من نا امید شدند و از این مأیوسی خود شان مرا نیز آگهی دادند
من هم بی هیچ ملاحظه خود را به آب زدم با خود گفتم چون حیات
همه چیز آب است دور نیست که تن مرده من نیز از آن حیاتی
گیرد سپاس خدا را که همان شد که میخواستم و از حسن تأثیر معالجه
آبست که تا کنون در اینعالم زندگانی کرده چندان توانائی
گرفتم که بسیار بنی نوع خود نیز خدمت میکنم معذلک سبب عمده
این صحت بدن و عمر طولانی که کرده ام از قوه بنیه و از کمال عادات
خود بقواعد حفظ صحت است ولی قواعد حفظ صحت مخترعی خود
نه گفتار اطبای حالیه که تا کنون مراسم احتیاطرا در هیچ مورد از دست
نگذاشته ام و واقعاً حالت مریضی مانند من که زبون سرپنجه مرگ
بوده دوباره اعاده حیات کند نمونه عبرت و امیدواری
سایر بیماران تواند بود مشروط بر اینکه از گفتار من و قاعده که

دراینباب گذاشته ام تجاوز ننمایند بهمین ملاحظه است
که وضع تداوی با الماء و قواعد حفظ صحت را که خود بتجارب
عدیده در طبایع و امزجه مختلفه منافع کثیره آنرا دیده و دریافته
بودم بخواهش جمعی از دوستان و هواخواهان عالم انسانیت
بطبع نشر نمودم تا عموم بنی نوع از فواید آن بهره مند شوند
ولی دو سه نفر از اطبای حالیه که در دارالفنونها تحصیل علوم
کرده اند قواعد حفظ صحت و معالجه مرا با قوانین طبیه خودشان
موافق ندیده بقبول آن تن در نداده رد کنند ولی من اینقدر از
ایشان خواهش دارم که محض نظریات فنیه این قاعده مجرب
و آزموده مرا مردود نشمارند و برحسب تکلیف خودشان یکبار
تجربه نمایند زیرا که هیچ طبیبی نشواند گفت که مجربات از فرط
شوق و رجحان است این یکی واضحست برای طبیبی که بمعالجه

مریضی مشغول است در صوت و نت آن خود را مشغول بدین
یکی متسلی دارد که من و را موافق ترقیات حالیه فن طب معالجه
نمودم البته میخواهد که مریض بمعالجه و ادوات آن سدرست
شود بنابراین باید هر قاعده مذکور را در پیاب فرا گیرد دوا
که سبب شفای مریضی تواند شد خواه از طرف طبیب خواه
از طرف غیر طبیب و یا راهی توصیه ترتیب شود هیچ فرقی
ندارد مقصود اعاده صحت مریض است

مطالعات در حق زندگانی

واضح است که در میان روشنائی دلفروز روز و تاریکی ملال
اندوز شب خیلی فرق و تفاوت هست همان پایه در صحت بدن
کسانی که در زیر تابش آفتاب و روشنائی طبیعی زیست می کنند
با کسانی که در جاها تنگ و تاریک و در زیر هوای غلیظ زندگانی
دارند

دارند فرق نمایان است یعنی گروه نخستین صحیح البنیه و شدت
و فرقه ثانی علیل المزاج میشوند این است که در میان عمله معادن
و آنان که در فابریکها و مغازه های تاریک کار دارند خیلی
مشکلست که یکنفر آدم شدت پیدا شود در عالم هیچ ،
روشنائی جای پرتو آفتاب را نتواند گرفت زیرا که آفتاب
خود تربیت کننده و روح افزا است روشنائی آفتاب را در
حفظ صحت و قوه مفکره آدمیان تاثیرات نمایان است بالعکس
روشنائی گاز و غیره علاوه بر انکه هوا را فاسد میکند
از قوت باصره هم میکاهد و سبب حدوث تنگی نفس نیز میشود
گاه یک راهب میگوید در هنگام جوانی خود کمتر
کسی را که عینک داشته باشد دیدم حالا در همه جا با طفال ده دوازده
ساله را است که عینک گذاشته سبب این حال نیز همانا

استعمال کافی از نور آفتاب یکی از نخستین شرایط حفظ صحت است

که باید شخص در مدت حیات خود بقدر ممکن از پرتو و حرارت

آفتاب بهره برگیرد و کالبد خود را از پرورش آن دور نسازد

افسوس که این ایام هر کس بعادت ناگواری گرفتار شده

روزنه پنجره‌های خانه‌های خود شان پرده‌های کلفت حتی

گلیم‌ها گرفته مساکن خود را بالمره از تابش آفتاب محروم داشته

تیره و تاریک میکنند و قسمت بزرگی از اوقات زندگانی

خود را در آن جاهای تاریک بسر میبرند که یکی از اسباب عمده

اختلال صحت عمومی نیز همین حال است علاوه بر تابش آفتاب

هوای صاف نیز لازم است زیرا که هیچکس منکر تاثیرات حسنه

هوای صاف نتواند شد چنانکه هر کس در صورت تغییر

آب و هوا بدهات و سایر جاهای وسیع دور دست از

آبادیها میروند ولی با این حال هیچیک از خواص و عوام از
مداومت بقهوه خانهها و تیاترها و جمعیتگاهها بسته که میتوان
گفت هواهای آنجاها مسموم است پرهیز ندارند و از این یکی
غافلند که برای اختلال هوای یک تالار بزرگ دو دیک
سیگار و قلیانی کافی است از همین قبیل است وضع اطاقهای
جامه
خواب که مردم پیروی خیالات باطله بعض کسان میگویند
که هوای شب زننده است در و پنجره خوابگاهها را محکم بسته
از دخول هوای صاف که سبب انشراح قلب است مانع میشوند
راست است باز گذاشتن در و پنجرهٔ اطاق خواب برای
کسانی که مدتها بستن آنها عادت کرده اند در وهلهٔ نخستین
بسبب
قدری دشوار میآید و چندی سلب استراحت میشود ولی
پس از آن که فی الجمله عادت شد از مراتب منافع آن

آگاه میشوند راهست مومی الیه میگوید من در اینحالت پیری
باز هر شب پنجره طاق خوابگاه خود را باز میگذارم هرگاه شبی
فراموش کرده باز نکنم از استشمام هوای محبوس طاق و فردا نش
گرفتار زکام و درد سر میشوم شخص در حالتیکه بتدریج عادت
کرده و شبها پنجره طاق خوابگاه خود را باز گذاشت آنوقت
فایده آنرا نیز خواهد دریافت که دخول هوای صاف با طاق برای
تندرستی او تا چه پایه سودمند بوده است ولی چنانکه گفته شد برای
کسانی که باین حالت عادت ندارند تا چند ماه خالی از زحمت
نخواهد شد تا بدان الفت گیرند

لباس

چنانکه معلوم است یکی از چیزهائی که بصحت آدمی سریع التأثیر است
تبدلات هواست که سرما و گرما میگوئیم در جه افراط این
هر دو موجب اخلال صحت و ظهور انواع ناخوشیها تواند بود

هر کسی که آرزومند حفظ صحت و تندرستی خود است باید حرارت
طبیعی بدن خود دقت کرده نگذارد که از درجه کفایت پائین
افتد زیرا که شدت سرما زایل کننده حرارت طبیعی است سبب
حرارت بدن خون است خون بواسطه مجاری رگها بنقاط
قسمتهای بدن مانند سر و دستها و پاها جریان یافته اعضا را
می پروراند و در اثنای این دوران و جریان از منفذ رو
قوت آن میکاهد سپس بدل رسیده از آن گوشت پاره صنوبری
دوباره قوت و مدد گرفته باز بدوران و جریان سابق دوام
میکند بنابراین کثرت خون و قوت آن در بدن آدمی در مقابل
تاثیرات ناگوار سرما از وسایل نخستین بقای صحت و حصول
امیدواری کامل از دوام وی است بدنی که خونش کم و بی
قوت است باطاق بی بخاری و بی محروقات میماند که

بهیچ وجه گرم نمیشود لهذا برای افزایش و قوت گرفتن

خون در مبحث خوراک و تدابیر صحیه که در این باب دخلی عظیم

دارد سخن گفته خواهد شد در اینجا تنها از لباس که دومین

تدبیری برای عدم تاثیر ناسپت بحث داریم اولا این

یکیرا باید دانست. درصورتیکه شخص میخواهد گرفتار ناخوشی

نشود بهترین تدبیری که در این باب لازم است بجز این

که وجود خود را معرض تولید و تأثیر امراض نکند پاره‌از

اعضای یکی آدمی هست که بالطبع پوشاک نمیخواهد مانند

روی و دستها که طبعاً بسردی و گرمی خوی گرفته هیچکدام

بقدر سایر اعضا متأثر نمیشود بنابراین شخص نباید در زمستان

روی و گردن خود را با شال پشمین یا چیز دیگری بپوشاند که

این یکی سبب تولید زکام و آن نیز باعث حدوث

دیگر امراض و آلام خواهد گردید گرم داشتن با شال سبب تولید
بعضی امراض میشود زیرا که بسبب گرم شدن آنجا خون از هر
طرف بآنسوی جریان یافته در آنحال هوائی که بواسطه تنفس
بگلو فرو میرود نسبت بآن حرارت خیلی سرد است و سبب
درد گلو میشود چنانکه پنجاه شصت سال پیش از این که
استعمال شال گردن عادت نبود درد گلو بندرت دیده
میشد ولی در این سنوات که شال پیچی عادت شده درد
گلو زیاد شده سبب عمده آن نیز همانا بستن شال است
همچنین زیاد گرم گرفتن سر هم خوب نیست زیرا که بدان
واسطه خون بسر جریان یافته سبب تولید درد سر و باعث
نقص مسامات جلد میشود استعمال دستکش و سرپوش پشمین
نیز خالی از تولید پاره آزارها و آلام نیست چه بهر درجه

که این دو عضو گرم گرفته شود بهمان درجه پاهها سرد میشود
و علاوه بر آن چون جریان خون بهر طرف اعضا بطور
تساوی نمیشود از آن رو در بعض نقاط بکثرت جمع شده از کار
می افتد و ضعف در دوران آن روی داده سایر اعضا از
مدد و عمل آن محروم مانده این معنی بالاخره سبب حدوث
پاره امراض میشود دستها و بازوها را نیز باید معرض تاثیر
تغییرات هوا داشت تا بدان واسطه قوت گیرد چنانکه معلوم است
چهل پنجاه سال پیش از این وضع لباس زنان فرنگستان
طوری بود که شانها بالاتر از مرفق را میپوشانیدند چون زنان
روزها بکار انتظام خانهای خودشان میپرداختند از آن
رو بازوهایشان معرض تبدلات هوا شده تقویت و متانت
میگرفت و در سایر اوقات نیز بدین واسطه از تغییرات هوا

متأثر نمی شدند ولی چندی است که بسبب دیگرگون شدن
وضع لباسهای ایشان که تا سر دست را میگیرد و انظر فرا
نیز با دستکش میپوشند نیروی هر دو دست و بازوی آنان باقی
نمانده آنچه در میان رگهای دست و بازوی ایشان در جولانست
معلوم نیست خون است یا زرد آب فاسد همچنین درباب
محافظت پاها شخص باید پاهای خود را بطوری عادت
بدهد که بسیار تاب و توان داشته باشد و بجزئی سرما متأثر
نشود هر گونه مواد که در طبیعت آدمی هست مانند دود
آتش که بالا میرود پیوسته میل بصعود دارد که از آنجمله
یکی نیز خون است که همیشه از طرف پائین اعضا متمایل صعود
بجانب سر و سینه است بسبب عمده متأثر شدن پای
آدمی از سرما همین است حرارت پا و تمامی اعضا از بدن

خون است پس چه تدبیر باید بکار برد که خون بدرجه که پای را
گرم دارد بیالا صعود کند این تدبیر خیلی آسان است هرگاه
شخص پاهای خود را سخت بپوشد و در شبانه روز گاهی پاها را
در معرض هوا نگاه دارد و بدون جوراب هر روز قدمی چند
راه برود بتدریج مقصود حاصل خواهد شد هرگاه کسی بنفس
انصاف بوضع زندگانی دهاتیان که اغلب پای برهنه
هستند بنگرد این تدبیر را بی هیچ تردید قبول خواهد نمود زیرا
که هرگاه بدقت بنگریم خواهیم دید که در زمستان دهاتیان
پای برهنه از سرما چندان متأثر نمیشوند ولی مردمان شهری
با وجود جورابهای پشمین و چکمه های محکم ایشان از سرما متأثراست
سبب همان است که گفته شد دهاتیان بسبب اعتیاد تنهای
طبیعی همه قوی البنیه و تندرست بوده از صدمات گرما و

سرما بدرجه مردم شهر متاثر نمیشد مقصود از بیان این
مطلب آن نیست که مردمان متمدن و شهری نیز باید مانند
دهاتیان در کوچه و بازار با پای برهنه و بی جوراب راه بروند ولی
این قدر هست هرگاه در خانه و باغچهای خودشان قدمی
چند با پای برهنه راه بروند البته بتدریج تا یکدرجه عادت
شده منافع انرا خواهند دید لهذا بقوت قلب شما را
اطمینان میدهم که در صورت پذیرفتن این تدابیر و کار بستن
نصایح من خدمت بزرگی بحفظ صحت خودشان خواهند
نمود باواز بلند میگویم هرکس درستی زندگانی ببند رستی می
خواهد از پوشیدن پیراهن و زیر جامه و جوراب پشمین باید
پرهیز کند که این معنی از جمله شرایط حفظ صحی است که من
پس از تجارب زیاد بدیگران وصیت میکنم پیراهن و زیر جامه

اساسیه

وجوراب باید از منسوجات پنبه باشد بسبب اینکه از مالش

لباس پس ببدن حرارت غیر طبیعی در بدن حاصل میاید بنابراین

باندازه که حرارت بطور غیر طبیعی خارج میشود شدت حرکت

و دوران در خون پدید میاید تا جای حرارت ضایع شده را

پرکند و این معنی هم سبب عمده سستی و خستگی بدن میشود شخص

باندکی تأمل صحت این گفتار را در خود معاینه تواند دید هر قدر

بدن با پوشاک گرم گرفته شود بهمان پایه تأثیر سرما در بدن فزاید بیش

میگیرد این است که میگویم شخص بجای گرم داشتن بدن

انرا هر گاه بسرما تألیف و عادت بدهد آسوده خواهد شد

سبب عمده ناخوشی ریح طیار و پاره امراض عصبی و

مثال اینها همانا از پوشیدن پیراهن و زیر جامه پشمین است

چنانچه قبل از اختراع و ایجاد بافته های پشمین این امراض

بندرت دیده میشد ولی امروز بواسطه تعمیم یافتن استعمال
انها در دایره شیوع این امراض نیز وسعت رویداده است
چنانکه گفته شد باید پیرهن و زیر جامه کرباسین و درشت باشد
که بدانواسطه هم حرارت بدن محفوظ میماند و هم بسبب پوشیدن
آن لباس درشت اعصاب قوت میگیرد و بتوانائی انها
میافزاید ونیز لباس نباید چندان تنگ پوشید چنانکه
بدن را از تاثیر هوا بالمره باز دارد هوا را در روی جلد بدن
آدمی تاثیرات نافعست برای حفظ صحت باید لباس قدری
فراخ پوشید که جائی از برای نفوذ هوا باقی باشد هرقدر
بدن آدمی از هوا دور افتد بهمان پایه با امراض نزدیکتر میشود
لباس را باید چنان پوشید که بدن را بطور متساوی مستور دارد
یک قسمت یا یک عضو را از سایر اعضای بدن گرمتر داشتن

تغذی

بسبب اخلال صحت و تولید امراض میشود

پس از پوشاک بامر تغذی و خوراک باید دقت نمود استعمال

هر چیز که بطور افراط و بیرون از اندازه شد هر آینه موجب ضرر

خواهد گردید از ندقی باین طرف بخوردن گوشت خیلی اهمیت

میدهند یکی از مشاهیر اطبا میگوید گوشت در بدن آدمی حرارت

زاید الوصف نزدیک بدرجه احراق تولید میکند راست است

گوشت حرارت بدن را تزیید مینماید ولی بسبب آنحرارت مفرط

اعضا خسته و آزرده میشوند چنانکه دهاتیان میگویند خوردن

گوشت بافراط بدن آدمی پوساند بنابراین گوشت را باعتدال باید

خورد ماکولات باعتبار منافعی که بوجود انسان دارند بسه قسم منقسم

میشوند اول موادی که ازوت آنها زیاد است دویم موادی

که ازوت آنها کمتر است سیم موادی که بالمره ازوت ندارند

بهترین ماکولات که قسم نخستین از ان ترتیب میشود شیر است
که از آغاز طفولیت تا هنگام شیخوخت برای آدمی یکی از نافعترین
خوراکیهاست با این همه بعض کسان یافت میشوند که پس از
خوردن شیر در معده خودشان ناراحتی احساس میکنند سبب
آن تنها عدم عادت است و یا اینکه شیر را با فراط میخورند
کسانی که بخوردن شیر عادت ندارند اول باید اندک اندک
بخورند تا اینکه معده بدان عادت کند انوقت باعتدال بکار
صرف کنند که در این صورت در ظرف اندک مدتی آن ناراحتی
رفع شده بالعکس براحتی معده میافزاید پنیر هر چند از حیث قوت
بمرتبه شیر نمیرسد ولی با این همه از جهة تغذی خالی از فایده نیست اما از
حبوبات لوبیا و عدس و نخود بنسبت آن قوتی که دارند برای
تغذی بهتر از سایر اغذیه میشد خصوصا برای فقرا و مردمانی

کثیرالاولاد شده است بهترین غذاها است آنانکه بدین حبوبات از
حیث غذا اهمیت نمیدهند سبب آن وسعت معیشت است که بهر
گونه غذا دسترسی دارند و این یکی بتجربه ثابت شده است که خوردن
حبوبات مذکوره بدن را فربه کرده اعضا را بنیکوترین وجهی پرورش
میدهد در گوشت نیز بشرط چرب بودن آن زوت خیلی است و
نافعترین گوشت ها گوشت گاو است و گاو ساله در درجه دویم
گوشت ماهی بشرط تازگی خیلی منفعت دارد ولی گوشت گاو و
گاو ساله معلول و مریض را نباید خورد که خود موجب حدوث پاره
امراض است و همچنین است گوسفند مریض وغیره گندم و ارزن
و جو و سیب زمینی پس از لوبیا و عدس و نخود و باقلا در درجه
دویم دارای مواد ازوتیه میشد از چندی باین طرف طبایع
بسفیدی نان متمایل گشته هرکس سعی میکند نان سفیده و سفیدتر

از نان سفره دیگری باشد حال آنکه از این معنی غافلند نان
هر قدر سفید باشد بهمان پایه از نفع او بوجود آدمی خواهد کاست
قسمت بزرگ قوت غذائیه گندم در پوست اوست که بالطبع
باو چسبیده در صورتیکه پوست او را بکنند قوت نخستین او را
ضایع کرده از نفعش خواهد کاست اینست که دهاتیان بحکم
طبیعت کار بسته گندم را با پوست خود آرد کرده میخورند لهذا
نیروی بدنشان افزوده نسبت بشهریان قوی پنجه و ستبر بازو میشوند
حتی بسیاری از دهاتیان فرنگستان از آرد جوین بشرط جدا
نکردن سبوس آن نانی میپزند که خیلی لذیذ و پرقوت میشود و
برای بدن و پرورش اعضا بهترین و نافعترین غذاها است
بقول لیه بیگ که از کیمیاگران مشهور است سیب زمینی
نیز یکی از غذاهای خوبست مومی الیه از روی علم و تجربه ثابت

نموده است که نفع سفید زردی در کار غذا بیشتر از بعض حبوبات ثابت
و در خصوص تخم مرغ گمان مردم بخطا رفته بدان پایه که در این
اواخر بمراتب اهمیت او افزوده اند نفعش مسلم نیست یعنی
نمیگوییم که تخم مرغ از حیث غذائیت هیچ منفعت ندارد مقصود
این است بدرجه که هرگاه شخص بخواهد تمامی ماده حامض
فحمی را که برای زیست همه روزه لازم دارد از تخم مرغ بگیرد
روزانه اقلاً باید چهل عدد تخم مرغ بخورد این هم که ممکن نیست
کسانی که از روی مبالغه میگویند با تخم مرغ تنها تغذی توان نمود
رای ایشان سخیف است چون در سبزی آلات چندان
ازوت نیست بنابراین کسانی که گوشت زیاد میخورند هرگاه
منبعث گوشت سبزی آلات نیز بخورند از آمیزش این دو بهمدیگر
اعتدال حاصل آمده نفعش برای بدن بیشتر میشود یعنی حرارت

مفرطی که از خوردن گوشت در خون حاصل میگردد بواسطه
سبزیها از شدت افتاده کسب اعتدال میکند خوردن میوه
با طعام نیز خالی از فایده نیست خون را صاف میکند امثال
سیب و گلابی بشرط معروض بودن بتابش آفتاب خیلی
سودمند است ولی باید نهار را پاک شسته با همان پوست
بخورند آدمی هر قدر از ماکولات چرب بپرهیزد جو نست
چربی فی بعضی بی مغنی بار میآورد موجب سلب راحت میشود
و اصحت بدرجه که شیر سودمند است روغن و کره تا آن
پایه فایده ندارد

مؤلف گوید

اینکه کاناپک راهب در خواص نان سفید و غیر سفید میگوید
این است که در بعضی از ممالک متمدنه محض لطافت گندم را
پوست کنده پس از آن نان میکنند مقصود مخترع این حفظ الصحه

گندم خالص است که با پوست آرد کرده نان کنند خیلی بهتر است

در اینجا مناسب دیدم محض اطلاع مزید مطالعه کنندگان محترم شرحی

از نان و گوشت و سایر ماکولات خودمان هم گفته شود

راهب مومی الیه را بخاطر خطور نکرده که جماعتی هم هستند که در

قطع نهال بنی نوع محض صرفی منافع مالی کمر بسته از خورانیدن انواع

مواد مضره مضایقه ندارند اگر قدری تعقل شود بزودی میتوان

دریافت که در دهات آن نانهای سبوس دار بصورت نام نخورا

وقتی که طبخ میکنند تا نیم فرسنگ بوی نان تازه قلب آدمی را قوت

میدهد و در شهر شخص داخل دکان نانوائی هم که میشود مطلقا بوی

نانی استشمام نمی کند دلیل آن عطر و بوی نان دهاتیان و عدم

بوی نان شهر را جز بودن گندم خالص بچه چیز میتوان حمل نمود

معلوم است گندمی که مخلوط بخاک و تخم علف و کاه و مواد دیگر

باشد طبخ آنرا نان گندم نمیتوان شمرد چیزی که مولد خارسجی
داخل داشته باشد اصل و خواص طبیعی وهم بالتبع از میان خواهد
رفت و همچنین است گوشت و میوه جات و حبوبات و طبخهای
بازاری که هر یک در جای خود مبحثی لازم دارد اگر بنظر دقت
هر یکرا ملاحظه کنیم دریافت خواهیم کرد این است که از
چندی باین طرف آدم قوی البنیه و شدرست در شهرستان
کمتر دیده میشود با استعمال غذاهای لطیف و اهل دهات با
همان نانهای سبوسی که هرچه هست خالص است قوی البنیه
و طویل العمر میشوند آیا این از مقتضای تعصب و
غیرت وطن پرستی است که از برای دوشاهی منافع خود کمر
بقطع ریشه بنی نوع بسته ایم اگر بگوئیم راه و رسم صحیح درستی
از روز نخست برای ما مقرر نشده است دروغ و خلاف است

چه دستور العمل و طریقتی بهتر از پیروی شریعت مطهره فرض توان
نمود امروز می بینیم و میشنویم در تمام ممالک متمدنه فرنگ که مردمان
دانشمند حکیم دارد و هر چیزی را در هر جا عالم که شمر براینی
نوع خود با نواع صدمت و جان فشانی تحصیل کرده متداول
یکنند و در این عصر بعد از تجربتها کم کم تقانون شرع مطهر ما درست
از اجتبه معرض تداول میاورند و چندی نمی گذرد که خواهیم
دید تمام قوانین این شریعت مطهره عالم گیر شده و ما خود ابت
اسلام هنوز پی بخواص و حکم شریعت خود مان نبرده ایم شرع
مطهر کدام یک از جزئی و کلی قانون زندگی را فرو گذار فرموده
خوردن نان زنا نوای مسلم مکلف با سم نان گندم
خالص و نانی مخلوط و مرکب از بعض مواد مضره گرفتن نه مگر خلاف
شرع مبین است همچنین است فروشنده سایر مأکولات و مشروبات

پسند

اگر بفرمان شرع باشد بایع و مشتری نان گندم معامله میکنند در

صورتی که نصف آن نان غیراز گندم است حرمت معامله

معلوم است ونیز صرف نظر از حفظ صحت بندگان خدا کردن

البته مغایر عوالم انسانیت و اسلامیت است بالجمله اینقدر

بدانیم فاعل این اعمال بهره و نصیبی از تعصب ملتی ندارد و گذشته

از عذاب اخروی در دنیا مورد طعن عالمی است در این عصر

که روشنائی مدنیت عالم را فرو گرفته ما که عقب تحصیل هیچکاری

نمیرویم اقلاً خوبست فکری کنیم که در تدین مذهبی دارای اسمی بعالم

انسانیت شویم انتهی ایضاً معالجه با آب نقل

از روزنامه اختر **مشروبات** کاناپ راهب

میگوید چون از مأکولات مختصری ذکر شد شخص باید در مشروبات نیز

دقت کند این یکی را باید دانست که بهترین مشروبات آب خالص گوارا است

اینکه در بعض مملکت ها اطبا بمناسبت ثقل آب گوارا و صاف
و یا مقتضیات هوا مقداری کمی از شراب را تجویز می کنند که برای
رفع ثقلت آب را بدان ممزوج کرده بخورند باعتقاد من همان آب
بهتر است و تا مرضی که مستلزم خوردن شراب نباشد فائدتی
در شرب آن نیست تمامی مسکرات بوجود آدمی مضر است مگر
در هنگام احتیاج از روی اعتدال چون تاکنون مردمان فرزانه
در باب مضرت مسکرات آنچه گفتنی است بتفصیل گفته اند لهذا
من در اینجا از ذکر انها بدین مختصر اکتفا نمودم که تصور فایده آنها
از نیش عقرب نوش جستن را ماند هر گاه زهر را خاصیت تریاق
حاصل آید از شرب مسکرات نیز سودی چشم داشت توان داشت
خصوصاً در اعمال آنها امروزه هزار گونه تقلب بکار میبرند هر
گاه شخص صافی مشرب از ماهیت آنها آگاهی حاصل نماید اگر

هر قطره اش روحی تازه باشد هر آینه بحکم صفای طبیعت
از شرب آنها امتناع میکند شراب خوار کار امروز را بفردا
افکنده وجه گذران فردا را نیز امروز خرج مینماید گذشته از
انکه بسی مفاسد از شرب آنها بروز میکند که سبب بدنامی خانواده
نیکنامی گشته خرابی خانمانهای بزرگ را نیز بار می آورده
هرگاه بدیده انصاف بنگریم خواهیم دید که ظهور پارهٔ از
علل و امراض مهلکه از شیوع استعمال مسکرات است زیرا در
مملکتهائی که شراب و سایر مسکرات نیست یا بحکم دیانت ممنوعست
سکنه آن ممالک از بعض امراض ایمنند سهل است که قوی
البنیه و شدید است هم هستند و در میانشان کسان عمر دیدهٔ
هشتاد و نود ساله خیلی پیدا میشود که با آن همه کبر سن الحق
معاش و تدارک مایحتاج خودشان در نمانده زمعاونت غیر

بینیازند بالعکس در جاهائی که مسکرات بانواع پیدا میشود و استعمال آنها را نیز تعمیم حاصل آمده آدم هشتاد یا نود را که شد بیست کمتر یافت میشود باور نداریم یک تن از مردمان خردمند با شعور در حق مسکرات بر خلاف این رائی بدهد خصوصاً در این زمان که در مواد اصلیهٔ مسکرات خیلی تقلب بکار میبرند و از اثر و برابت ضرر آن میفزاید مطلبی است که انکار آن ممکن نیست عجب است کسانی که خود این تقلب را کرده با دست خودشان زهر فشرده بجوز دبنی نوع داده به بنیان هستی آنان آب می بندند با آنحال دعوی تمدن و نهایت کرده بر خود میبالند این یکی معلوم است که کیجز و مشروبات یا اینکه مکیفات همانا الکئول است خصوصاً در عرق از سایر مکیفات این باید در ترتیب و ریشهٔ حیات را تیشه است قوای ذهنیه را ضایع کرده بسبب

تحریک فوق العاده که بمعده میدهد در ظرف اندک مدتی

اثرا ارکار انداخته سست وضعیف میکند و در تمامی قوای بدن

تأثیرات ناگوار می بخشد هر چند که در آغاز بطور موقّت خورنده را

قدری چستی و چالاکی می آورد ولی سستی ورخاوتی که در آخر از آن نزد

وارد میاورد خود دلیل این است که قوای بدنیه را تا چه پایه

خسته وآزرده داشته است **مؤلف گوید**

درباب مضرت مسکرات اطبای جدید وقدیم این قدرها

نوشته و مینویسند که قلم از شرحش عاجز است فساد این باده سم را

همه کس برای العین مشاهده نموده است از انجا در یکی از

نسخهای امسال جریده خیر بقانون خبرنگاری شرحی در منع مسکرات

دیده شد خالی از مناسبت نیست در اینجا درج شود لهذا از انجا

نقل میشود **تدبیر در منع باده خواری**

حفظ الصحه

از قراریکه در روزنامهای فرنگستان دیده شد در بعض ممالک
اروپ سوء نتایج باده خواری که مولد انواع علل و بیماری است
از درجه اعتدال گذشته عقلای قوم و دانشمندان ملت از
خسارت فوق العاده مالی و جانی که بسبب شرب بمملکت وارد
میآید بتوا هم افتاده چنان مقتضی دیده اند که بهر نحو و تدبیری
ممکن باشد جلو این مرض مهلک را که سرایتش بیشتر و سریعتر از هر
گونه امراض ساریه مهلکه است بگیرند این است که در بعض جاها
جمعیتها و مجلسها منعقد داشته با همدیگر عهد و پیمان بسته که خود
گرد باده خواری نگردند سهل است با کسان دیگر که کوس باده
خواری را بر سر بازارها زده اند مصاحبت نکنند و با دُردی کشان
وصلت ننمایند و در پاره شهرهای دیگر نیز بتاپچگاه متمسک
شده اند از قراری که نوشته اند حال در بعض شهرهای دیگر قرار

حبت

داده‌اند که مقدار میکده‌ها را تقلیل و تحدید نموده از جانب دائره

صحیه نیز مفتشان بر آنها بکارند که اقلاً در خمیرمایه آن مواد مضره که

مخل صحت است کمتر باشد و گذشته از ان در تمامی مکاتب مملکت

نیز از ابتدائی تا مکاتب رشدیه و عالیه مخصوصاً درسی با...

مضرات عدیده شراب خواری و باده گساری بشاگردان

یاد بدهند که خود از آغاز طفولیت از شومی آن عادت ناشایست

آگاهی حاصل کرده نفرت نمایند حال باید

دقت نمود که شریعت پاک اسلام را بر ذمت عالم انسانیت

تا چه پایه حقوق ثابت است که از یکهزار و سیصد سال پیش در

آن بحبوحه تاریکی و ظلمت عالم که نام و نشانی از تمدن در میان نبوده

آثار وحشت در اطراف و اکناف دنیا استیلا داشت نموده.

قدسیه که من طرف الله بشارع قدس اسلام موهبت بود بفرمان

حفظ الصحة

خداوندی شرب آن زهر قاتل را به پیروان شریعت طاهره منع فرمود
بنازم بپیغمبر پاک و حکیمی را که هیچ کلمه از کلمات همایونش خالی از
چندین حکمت نیست بلکه هر حرفی از کلام معجز نظامش متضمن چندین
حکمتهای باریک لاهوتی است که هوش و خرد فیلسوفان را
ادراک در نکات یکی از آنها راه ندارد نمیدانم فرنگیها آن
اسلام را که از شدت کوتاهی نظر بجز از پشت پای خود نمی بینند
از خواندن امثال این مطالب که همه مدعیان اسلام خود می نویسند
هیچ سرخ روئی بار میآید یا نه از اوامر و نواهی اسلام کدام یکی است
که گذشته از نوید اخروی بدنیا و صحت و نیک نامی شخص منفعت
نداشته باشد هر گاه جهانی را یک شهر اسلام تصور نمائیم و سکنه آن
شهر نیز از آداب مسلمانی تنها نماز اوقات خمسه را بجا آورند که شارع
مقدس فرموده است بجای بیاورند در آنشهر کافه لوازم مدنیه

و آسایش بالغاً ما بلغ حاصل میشود زیرا که در شرایط وضو مقرر است
که باید آب وضو مضاف و غصبی نباشد و بدن شخص وضو
گیرنده و لباسش پاک باشد و نامحرم نظر نکند جای نماز
غصبی نباشد لباس مصلی از مال حلال خود باشد هرگاه نماز
کننده بکسی مقروض است و برای ادای آن قدرت دارد اول
باید ادای قرض خود پرداخته بعد از آن نماز را بجای آورد
و غیره و غیره پس باندکی تامل معلوم میشود که از آداب و نوامیس
اسلامیه تنها نماز در صورتی که مصلی موافق شرایط مقرره آنرا
بعمل آورد هر آینه مانع از تجاوز بحقوق و عرض دیگران خواهد بود
پس همچنان شهری البته بنیان آسایش و انسانیت را استقرار
حاصل میشود باری هرگاه یکی از علمای ذوی الاحترام ما تشنگان
حکمیات دین پاک اسلام همت گماشته کتابی در این باب تألیف
و تصنیف

وتصنیف فرموده طبع و انتشار دهند منت بزرگی از خود بر اسلامیان

ثابت خواهند نمود که تا قیامت آن حق برجای ماند و صاحب

اسلام نیز از او خشنود گردد انتهی

قهوه

کاناپ راهب مخترع این حفظ الصحه میگوید یکی از مشروبات

که از چندی باین طرف در بعض جاها خصوصاً در ممالک شرق

زمین عادت شده قهوه است یکی از مشاهیر اطبا میگوید قهوه

در معده کاملاً هضم نمی شود بلکه نیمی از آن حل ناشده و هضم نارفته

از معده بر میآید و سایر ماکولات را نیز هضم نارفته از معده بر می آرد

تجارب من نیز در خصوص قهوه بهمین نقطه منجر گشته بعض قهوه خوران

سحرگاه شیر را با قهوه ممزوج کرده میخورند و چنین می پندارند که بدین

وسیله مراتب قوه آن می افزاید ولی این تصور از روی فن

باطل است هر چیز که زمان ثبات آن در معده کمتر بوده و کاملاً

بهضم بارشه از آن خارج بشود هر آینه فایده‌ئی در آن متصور نخواهد

بود بنابر این در صورتی که شیر را با قهوه بجوشانند قهوه شیر را نیز

بتحلیل بارشه بیرون می اندازد بدین واسطه فایده شیر نیز از آن سلب

میشود قهوه خاصیت تحریک اعصاب را داراست هر صدمه

که از شرب عرق به بنیان صحت آدمی وارد میاید قهوه نیز همان

صدمه و ضرر را دارد ولی نه بشدت عرق در دایره محدودی آن

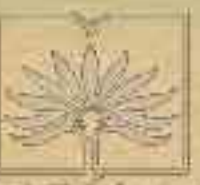
صدمه که از قهوه در صورت افراط در شرب آن بروز میشود سبب عمده

ازدیاد امراض عصبیه در میان مردم همین است این مرض قبل

از عادت شرب قهوه تا این پایه شیوع نداشت ضرر شرب قهوه

بطایفه زنان بیشتر از مردان است کثرت استعمال قهوه آنان را

بفقر الدم و امراض عصبیه گرفتار داشته تنگی حوصله و تندخلقی در

مزاجشان میاورد زنانرا بهتر آن است از شرب قهوه پرهیز نمایند

از معده

کسانی که عادت نموده اند پس از طعام قهوه باید بخورند فایده ا

که از غذا بوجودشان میرسد هبا و هدر میکنند زیرا که قهوه مانع میشود

که خواص مغذیهٔ مواد غذائیه باعصاب توزیع و تقسیم شود بلکه

آنرا از معده رفت و روب کرده بیرون می اندازد هرگاه

شخص در پی تندرستی خود باشد و پس از طعام میل و عادت

بشرب قهوه داشته خودداری نمی تواند خوب است که مانند

مردم بعض مملکتها جو و گندم را در تابه مانند قهوه بو داده سابیده

و جوشانیده بخورند که بسبب غذائیت هم نافع است

چای وچیکولات نیز بسبب اینکه مادهٔ ازوتی ندارند

منفعتی از شرب آنها متصور نیست ولی این قدر هست که مانند

سایر مشروبات مضرت هم ندارند در اثنای طعام بعضی از

اطبا را رای بر آن است که اندکی آب یا مشروبات باید خورد

و برخی نیز بر خلاف آن رائی داده اند میگویند در سر سفره

هیچ چیز از مشروبات نباید خورد ولی مواد غذائیه را باید خیلی

جوید همان لعاب دهن که با طعام مخلوط میشود بهترین بیاط

برای هضم طعام و حفظ صحت است اما مشروط بر اینکه بدین

یکی خوب دقت شود طعام هر قدر زیاد جویده شود بهمان پایه

هضم آن سهل خواهد شد زیرا که معلوم است ماکولات وقتی

که بمعده فرود شد در آنجا با عصاره معده وی مخلوط گشته

حل و هضم میشود و آنچه از هضم باقی مانده در روده های شکم

حل میگردد در این حال طعام هر قدر بدون مشروبات بمعده

رود هضم آن آسان خواهد بود زیرا که در میان طعام و قوه

هاضمه چیز دیگر حایل و مانع نخواهد ماند ولی مقصود از این بیانات

نه آن است که مطلق آب نباید خورد معده هر وقت با

احتیاج داشته باشد بالطبع آدمی تشنه شده طلب آب میکند آن
وقت آبرا باید خورد چونکه طبیعت خود بران حکم دارد مقصود
این است که پاره عادات و اقوال که یادگار از جهال است
دیگویند در سر طعام باید آب خورد و برای آن نفعهائی قرار می
دهند که هیچ قاعده است نمیآید نباید گوش داد این یکی
واضح است هر چیزی که از خوردنی و نوشیدنی بمعده داخل شد
معده در هضم آن زحمت میکشد تغذا تا میل تغذا و آب نباشد شخص
نباید معده را برنج و تعب اندازد خسته و درمانده کند در هنگام
تشنگی نیز نباید آبرا سیر خورد بلکه اندک اندک باید خورد تا بتدریج تشنگی فرو
نشیند هرگاه بامید رفع تشنگی آب زیاد خورده شود هم معده را
ناراحت میکند و هم مراتب آن تشنگی میافزاید پس از طعام نیز
تا دو ساعت نگذرد نباید آب خورد زیرا که قبل از آن معده
برای

برای هضم طعام گرم و در جوش است آب سرد معده را
از جوش انداخته هضم را تضعیف نموده سبب تولید ضعف معده
میشود **نمک** برای هضم طعامی که آدمی
تناول میکند قدری نمک لازم است منافع نمک در طعام
موافق فن حکمت ثابت شده ولی پاره از ماکولات چون خود
ملحیت دارند و در ترکیبات کیمیاویه آنها ماده نمک هست
از آنرو بالطبع بر آنها نمک سودن لازم نیست از نمک آنچه
طبیعت برای هاضمه در کار دارد قبول کرده زیادتی آنرا
با بول بخارج دفع میدهد با اینکه معلوم است هیچکس زاید از اندازه
در اطعمه نمک بکار نمیبرد باز میگوئیم که نمک را نیز نباید از حد معمول
آن مصرف نمود یا اینکه بخوردن طعامهای نمکین بیشتر عادت
کرد زیرا که طعام شور تشنگی فزاید و خوردن آب زیاد نیز معده

ص ۶۰
خسته و ناتوان و رنجور مینماید

روزانه چند بار باید طعام خورد

این طبیب با تجارب یعنی کاناپ راهب که عمری بتحصیل
این کار بسر برده میگوید چنانکه شخص از خوراک ناگزیراست باید
قرار خوردن آنرا نیز بنیکوتر وجهی بداند برای آدمی شدپست در
شبانه روزی سه بار طعام کافی است چنانکه عادت بیشتر بسیاری از
ممالک متمدنه نیز بدین منوال است یکی اول روز است که اندک
چیزی برای شکستن ناشتائی میخورند پس از آن نهار و شام که طعام فطری
و پس از مغرب خورده میشود هرگاه زیاده بر این اوقات ثلاثه چیزی
خورده شود معده برای هضم آن فرصت پیدا نکرده از قوت
آن میکاهد و هضم بصعوبت می انجامد این یکی سبب تولد امراض
و اختلال صحت بدن و علت مزاج گشته آدمی گرفتار رنج و تعب
میشود

میشود از برای گروه عمله و کارکنان بتجربه شکستن ناشتائی
هیچ غذائی بهتر از شیر و نان نیست در بسیاری از دهات اهالی
بر حسب عادت هر روز صبحی شوربائی از شیر ترتیب داده
و بدان ناشتائی می شکنند این یکی از حیث غذائیت دارای
خیلی اهمیت و نیکوترین وسیله برای حفظ صحت و تندرستی است
ولی در پاره جاها بالعکس بعضی از مردم ببهانه گرم داشتن بدن بامدادان
بخوردن چند پیاله از کونیاک یا عرق عادت کرده اند این
نیز مضرترین عادتهاست و بعبارت دیگر محکم ترین اسبابی
برای ویرانی بنیان صحت و تندرستی است خصوص کسانی
که بامید منفعت کونیاک را با شیر ممزوج کرده میخورند غافل از
اینکه هیچ منفعتی از آن بر نخواهند گرفت زیرا که مواد الکلیه
خواص غذائیت شیر را کاملاً زایل نموده منافع آنرا مضر

صحت

منقلب می کند کسانی که بسحر چیزی عادت دارند و یا اینکه

خیلی ورزش و حرکت میکنند هر گاه قبل از نهار بجهة نا شتائی

با بودن اشتها قدری نان با خورش از لبنیات بخورند ضرری نخواهد

داشت ولی در عدم اشتها تا هنگام نهار چیزی نباید خورد و اگر

در اثنای طعام دوم قدری عسل هم بخورند بهتر است بسبب

اینکه عسل بعلاوه غذائیت شفای مخصوصی هم دارد گروه عمله

و فعله و زراع که بکار های سخت و دشوار مشغولند هر گاه وقت نهار

طعام لوبیا و یا نخود آب با قدری گوشت بریان و سرخ شده

بخورند هر آینه بمراتب قوت و توانائی آنان خواهد افزود در

ممالک باویر که از قلمرو آلمان است گروه کارکنان قدری در شهای طعام

شوکروت یعنی ترشی کلم میخورند و قریب بختام طعام یک

پیاله شیر هم می نوشند این عادت خیلی سودمند بحال ایشان است

هرگاه دیگران نیز عادت کنند خالی از فایده نخواهد بود ولی
این یکی را هم باید دانست که طعام باید عاری از تکلفات پخته
شود هرچند در پختن خوراک بیشتر صنعت بکار برده شود از
قوت غذائیت آن بهمان پایه خواهد کاست و در آنحال
معلوم است که منفعت آن بالنسبه کمتر خواهد بود مردمان
شهری در طبخ اطعمه خیلی بکار برده طعام را با پاره ادویه بهارات
آرایش میدهند هرچند که بدین وسیله ممکن است که در لذت
طعام تغییری حاصل شود ولی هرقدر بمراتب لذت آنگونه
طعامها بیفزاید بلکه بیشتر از منافع غذائیت آنها خواهد کاست
همچنین نانهای خیلی سفید که اغنیا میخورند و اطعمه که از آن
گونه آرد با خمیر کرده میپزند از حیث غذائیت چندان وزنی
اهمیت نیست زیرا که سفیدی آنها غلبه از مواد خارجه است

تکلف

حفظ الصحه

که با آرد مخلوط میکنند لهذا میتوان دریافت که توانگران با همه
مخارج و تکلفات که در پخت و پز طعام بکار میبرند بقدر اطعمه
ساده و بی چیزان نفع نمیبرند و دهاتیان مملکت باویر
طعام شب را شوربائی از آرد ترتیب داده آنرا با یک
طعام خمیری که بقوت بخار میپزند خورده پس از آن یک
پیاله شیر بالای آن مینوشند و بسبب این اطعمه همه تندرست
و قوی البنیه تر از مردم شهری هستند مقصود ما از
ذکر این مفصلات این است که مردمان شهری و اغنیا و توانگران
نیز در طعام باید از دهاتیان پیروی نمایند بلکه مقصود این است
که در ماکولات دقت نمایند هر چیزی که آزوقت آن بیشتر است
از آن بخورند تا نفعی که در طعام منظور است ببرند و از
مکیفات و مواد الکهولی بپرهیزند هرگاه مردم در خصوص اطعمه

و اشربه بدانچه بدین مختصر رساله اشاره رفت کاربندند هرآینه عمری
براحت بسر خواهند برد و از رنج پاره علل و امراض که آدمیرا
از زندگی سیر میدارد آسوده خواهند بود

فایده شغل و کوشش

چنانچه
همکنانرا معلوم است هرگاه آب بدانصافی یک چندی
بی حرکت در یکجا باند هرآینه می گندد و از چیزا اشقاع خارج میشود
سهل است که ضرر نیز از آن متولد میشود و همچنین اگر یک ماشین
آهنین مدتی از کار افتاده بحال خود باقی ماند البته آنرا
زنگ گرفته ضایع و نابود میسازد و همچنان آدمی اگر عمر خودرا
به بیکاری بسر برد هرآینه در قوای بدنیه آن اختلال راه یافته
مزاج از صحت منحرف میشود برای هر کسی از هر صنف و طبقه
که باشد لازم است که همه روزه چند ساعتی اعضای بدن

خود را بورزش و کار مشغول دارد تا خود تندرست ماند
ولی مقدار نیست که هرکس باید در خور قوت و اقتدار خود کاری
پیش گیرد زیرا چنانکه اگر کسی بماشین آهنین بیشتر از آنچه معین است
قوت بدهد شکسته و نابود میشود همچنان هرگاه آدمی نیز بکار سختی
که فوق تحمل و قوت اوست بچسبد البته تاب آن را نیاورده قوای
بدنیه اش لمره از کار خواهد افتاد بهر حال شخص در این حال باید
باعتدال حرکت نموده تا ممکن است بقوای بدنیه خود بیفزاید
بعضی از صاحبان صنایع باقتضای شغل و پیشه خود ناچار هستند
که در یکجا بدون حرکت نشسته شهادتشان در کار باشد پس برای
این گونه کسان لازم است که هنگام فراغت از آنگونه مشاغل
بکاری اقدام نمایند که بسبب حرکت اعضای بدن تقویت قوت
شود مثلا باید آنان در زمان فراغت بشرط عدم شدت

که موجب خستگی شود بارامی ورزش نموده همه روزه مسافت
معینی را طی کنند و بسایر کارهائی که سبب حرکت تمامی اعضای
بدن است بپردازند تا از نتایج ناگوار و مضرت یکجا نشستن ایمن
و آسوده گردند و عمری بی رنج و ناخوشی بپایان آرند و همچنین
کسانی که روز تا شام در جای سقف نشسته از استشمام هوای
صاف و لطیف محروم‌اند برای آنان نیز لازم است که بمحض حصول
فراغت از کار ساعتی چند در جاهای قلیل الازدحام باستشمام
و استنشاق هوای صاف اهتمام کنند تا اعضاء دل و جگر ایشان
بواسطه نیرو گیرد خلاصه مرد نباید در اجرای تدابیری که برای حفظ صحت
لازم است اهمال کند زیرا که بحکم عقل و شرع حفظ صحت پیش
از همه چیز برای آدمی لازم است و در کار است نخست باید صحت را
محافظت نمود که صحت است پس بفرد عادت بپردازد اشکه اعمال

بحث

و افعال است   درباره کسانی که بکارهای سخت

و دشوار میپردازند یا چار بکارهای تحملسوز اند و مانند تر سختی چند لازمست

که برای ایشان دستورالعمل شود برای آنگونه کسان که از خوان

هستی بهره و نصیبی بجز تعب و مشقت ندارند یا در روی زمین در

زیر آفتاب و برف و باران بفعلگی کردن و مزدوری و حمالی

بسر برده یا در معادن زیر زمین در چاههای تنگ و تاریک

کار میکنند که شب و روز در نظرشان یکی است و چنانند که گویا

زنده در گور شده اند بهترین تدبیری که بدان حفظ صحت توانند

نمود همانا آب است هرگاه برای آنان دست بدهد از آب

بسی فایده توانند برد   عمله معادن و کسانی که بکار

های سخت و فعلگی روزگار میسپارند لازم است که در خانها و

منازل خود شان یک بانیو از چوب و یا مواد معدنیه

داشته

داشته باشند و آنرا با آب پر کرده همه روزه هنگام سحر
پیش از آنکه بکار بروند تا سینه در توی آن با آب رفته بدنرا شست
و شوئی بدهند و بیش از یک دقیقه در آب نمانده پس از آن بدون
خشک کردن بدن لباس پوشیده پی کار خود روند هرگاه پس
از آن بقدر ربع ساعتی بآرامی تمام قدم زنند دیگر بهتر خواهد شد
و بدین تدبیر قوت ضایع شده از آن برگشته اعضایشان نیرو
میگیرد اینکه گفته شد پس از استحمام بیابید نباید بدن را خشک
کرد بلکه بهمان حالت تری بدن لباس پوشید سبب آن است
که هرگاه بخواهند بدن را خشک کرده لباس پوشند لابد بدنرا
با فوطه و یا کرباسی خواهند خشکانید چون مالیدن فوطه و
کرباس بهمه جای بدن بیک قوت متساوی ممکن نخواهد شد
از آنرو جولان خون در آن بطریق متساوی نخواهد شد لهذا آن

مانع از اشتطاب جریان خون در اعضا شده منفعت منظور

چنانکه شاید و باید بحصول نخواهد پیوست ولی در صورت نخستین

که بدون خسته کردن تن لباس پوشند هر آینه خون بدرجه متساوی

در بدن جولان نموده تمامی اعضا بالسویه حصه خود را از آن میگیرند

هرگاه بعلاوه این استحمام بانیو یک طشت بزرگی آب

ریخته پای برهنه بدان داخل شوند پنج دقیقه در توی آب از این

سو بدان سو سرپا راه روند و همچنین پس از بیرون آمدن بدن بدون

جوراب

خشکانیدن پای و کفش پوشیده ربع ساعتی با آرامی راه بروند خیلی

منفعت خواهند برد و تدبیری دیگر نیز هست آن این است که با

ظرفی از آب قسمت بالای بدن را بشویند چون دل و معده و جگر

در سمت بالا است از این استحمام مراتب قوه آنان افزوده بنیه را

متانت روی میدهد پس از آن بدن خشکانیدن لباس پوشیده

بطریق معهود راه بروند این حالت بمراتب طبیعی حرارت خون

افزوده جریان آنرا در بدن انتظام روی میدهد گروه کار

کنان هر شب پس از فراغت بدن خود شانرا شست وشوی

داده بخوابند بالمره رفع خستگی شده راحت میشوند

زمره منشیان و نویسندگان و محاسبان که ذهنشان درکار است

بسبب مشغولیت ذهن خون بسرشان صعود کرده سبب صداع

میشود ایشانرا است که بعد از فراغت هر شب پایشانرا چند دقیقه

در آب گرم بگذارند بدانواسطه خون باین جریان یافته از انزوه

آسوده میشوند **مؤلف گوید**

حال باید دانست که این همه خواص که در غسل به آب قرار

داده اند این آبهای حمامها و حوضها خانگی هاست یا مقصود

از آب خالص است بیچاره کانا پ راهب

نوع حمامها اطلاع نداشته و لا مبتحثی هم در اینباب ننوشته

وضع حمامهای خارجه بر ارباب دانش و اطلاع پوشیده نیست

در حقیقت با اینکه ما بواسطهٔ این حمامها و حوضهای خانگی

محروم از خواص آب گشته ایم بلکه دستی از برای خود بلای بزرگی

فراهم داشته زیرا که آبهای خزانهای حمامها را بهمه چیز میتوان

شبیه نمود جز آب خالص حمامیان بی انصاف در سالی یک

مرتبه خزانه ها را خالی کرده آبرا عوض میکنند از بی انصافیها

نمیدانم آبی که یک سال مانده همه روزه از صد الی هزار

مردمان مختلف که شاید بعضی هم بانواع امراض مسریه از قبیل کوفت

و آتشک و سوزنک و جرب و غیره مبتلا هستند داخل این

آب شده مبلغی کثافت در میان آب گذاشته خارج میشوند

آیا این مایع شبیه بآب چه میشود اگر بخواهیم آنها را خزانهای

بسیار خوب را تعطیر کنیم از یکمن آب آن ده سیر آب خالص بدست نخواهد
آمد سه جزو دیگر آن مواد مضره مختلفه است و اگر بحالت
اطفال خصوصاً شیرخوارگان تصور شود که از صد هشتاد انها
دارای زخم کچلی و انواع جراحات هستند این طفل شیرخوار زخم و
چرک و ریم را با انکه خوراکش بهترین اغذیه دنیاست که شیر
باشد از کجا آورده پس همانا سرایت از آبهای فاسد بسبب لطافت
بدن هدف تیر این بلای زنجیری میشود دلیلی هم بهتر از این نداریم
در جاهائی که این نوع حمامها متعمل نیست بندرت در اطفال
قروح و جروح دیده میشود و همچنین بزرگان که در خانهای
خود حمام دارند زاین بلا امینند شخص که داخل حمامها
میشود بدیده اگر تحقیق بنگرد باندک تاملی فساد آبرا خواهد فهمید
در زمان خروج از حمام آن هوائی تازه را که استشمام میکند

خود دلیلی بر کثافت و فساد هوای داخله حمام خواهد بود و میز نیز چیزی را

برنگ و طعم و بو میتوان داد این بها دارای این صفت که

نیست پس هر مایعی را آب نمی توان گفت هر چیز صفتی را دارا است

صفت که برداشته شد حکم هم از او بر خیزد خوبست با خود

و حمامیان و مالکین حمامها بعلاج این مرض مهلک و خطیر تدبیری

نمائیم چون از عدم بصیرت خود این بنده مؤلف است و لا در اینجا

مناسب است شرحی از تولید میکروب امراض مسری داده شود

اگر یکنفر از اطبا و مردمان با اطلاع خسارتی که از این و بمسلمانان

وارد میآید بقاعده حکمتی رساله طبع و نشر نموده و تدبیری در آن

باب بمردمان بنماید سوزد خالی از مردمی انسانیت و اجر اخروی نه

خواهد بود   اینکه شرع مطهر وضو و غسل و استنجا را

مضاف منع فرموده آیا چه حکمتی دارد چندی است در تمام ..... هم

و ملکشان

فرنگستان گفتگو از شستن دست و پا و صلوت در هر روز

و بعد از جنابت تغسیل چند موضع زدن و بعد از بول و غائط

تطهیر کردن موضع را در میان است اطبا و دانشمندان اهل حکمت

نظر بخواص ظاهری مردم را دعوت و تکلیف بلکه مجبور باین کارها

میکنند و همچنین است خواص ختنه کردن و تنویر موی و غیره را

دریافته اند و استعمال میکنند این یکی خود دلیل بر خواص آب

خالص و حکمت شرع مبین است که در هیچ مذهبی در عالم اینقدر

استعمال آب را انبیا وارد ننموده اند بلکه در غسل و تطهیر بغالب امم حکمی

نگشته هر یک از احکام این شریعت پاک جز خواص ظاهری

معجزه بزرگی است شاهد بر این بیان نیز در یکی از نمره روزنامه‌های

امساله اختر بعنوان خبرنگاری دیدم خالی از مناسبت نیست عین آن را در این

ورقه نقل میشود

نقل از روزنامه نمره ۲ سال ۲۱ [illegible]

یکی از اطبای مشهور روس که سالهای دراز عمر خود را بشناختن

امراض متولد از میکروبها صرف نموده در آن فن گوی سبقت

از همگنان بوده تحقیقات خود را تا شماره مقدار میکروبها

که در روی جلد آدمیان هست پیش برده در هر موضع از بدن

آدمی بعدد معینی چندین هزار میکروب مینویسید قلت و کثرت

میکروب را بتندرستی و علیلی آن شخص معلق داشته از همه

موضع بدن بیشتر در دست و انگشتان بتفاوت شغل میکروب دیده

کس طبیب موسی الیه میگوید بر همه لازم است همه روزه چند مرتبه

دستهای خود را با آب پاک بشوید که آنرا از برای صحت بدن

نفعی عظیم است **اخبر** ما را در تحقیقات طبیب موسی الیه

که در اعضای بدن آدمی چه مقدار میکروب هست نظری نیست

ولی این قدر هست شستن دست را که منفعتی زیاد در او هست

حفظ الصحه

بدون هیچ حرفی تصدیق میکنیم چه پیشوای اسلامیان که
سینه همایونش مخزن علوم اولین و آخرین است بهمین ملاحظات
در شب و روز پنج بار که هنگام نمازهای پنجگانه است شستن
دست و روی را بر هر مسلم و مسلمه فرض فرموده استحباب
شستن دست قبل از طعام و پس از آن نیز جای خود دارد
در این مورد آنچه مایه افسوس است همانا کار بستن مسلمانان
بر فرمان واجب الاذعان آن رحمت عالمیان است که علم ابدان را
از علم ادیان جدا کرده یکجا تحصیل میکنند تا اینکه از حکمیات
دین پاک اسلام چنانکه شاید و باید آگاهی یافته مدعیان اسلام را
از روی دانائی و بینائی جواب گویند هرگاه یکی از مدعیان اسلام
از بعضی از علمای امت بپرسد که مقصود از وضوی پنجگانه که اسلامیان
دست و روی خود را میشویند چیست بیچاره بجز طمع هست

و حور و طوبی و قصور چیزی نمیتوانند بگویند معلوم است باین یک
نیز مدعی اکتفا نکرده سکوت نخواهند ورزید حال آنکه در قدیم الایام
هریک از علمای اسلام که نامی از ایشان در صفحهٔ تاریخ باقی است علم
الابدان و علم ادیان را توأم داشتند و بهمان وسیله شکوه اسلام روز
بروز در ترقی بود اما از روزی که بعض از علما علم الابدان را متروک
و مهمل گذاشتند آن عزت و افتخار دیرین ممالک اسلامیه را بدرود
گفت مردم مغرب زمین که تا آنزمان بهره از علم الابدان نداشتند
بگرامی وجود آن پی برده تا مشرق زمین بجستجویش شتافته او را
در آنسرزمین سراسیمه یافتند بقدم احترام پیش آمده بر هودج دل و
دیده اش نشانده بمغرب زمینش نقل دادند و امروز در سایه آن
بجائی رسیده اند که بالاتر از آن متصور نیست و ما نیز بجانانه سرگرم
بکارهائی که نه خود و نه دیگران بهره از آن توانند برد و مستقیم تا بع

چه نتیجه حاصل آید دریغ که در امثال این گفتارها را هم بانی نیست

اشمی مؤلف گوید اینکه منشی محترم

جریده اختر مینگارد که بعض از علمای اسلامیه علم ابدان را

متروک داشته اند نمیدانم مقصودش کیست بحمد الله علمای

اعلام کثر الله امثالهم هر یکرا بجای خود بنگریم سینه صاف شان

دارای هزار گونه علوم است از کجا میتون دریافت که صد

چندان نمیفرسند این بحث بر خود ماست که در تحصیل میکوشیم

کدام یک از علما عجز از جواب سؤالی آورده اند اینکه در این

عصر فرخنده در ظل عاطفت پادشاه سلامیان پناه حضرت

اقدس همایونی ارواح العالمین له الفدا جمیع علوم قدیمه

و جدیده نهایت ترقی را کرده هیچ گفتگوئی نیست چیزی که هست

خاطر و خیالها مخلوق را عموما چنان موهومات احاطه نموده

که اصل حقیقی مطلب را از دست داده بپیرامون افنائی که باعث
بسرشکستگی ملت بزرگ خود است میگردیم انتهی

بقیه معالجه با آب
کاناپ راهب

که مخترع این حفظ الصحه و قانون است میگوید تعیین
و انتخاب مسلک را در امر دوام تندرستی و محافظت حیات
مدخلیت عظیم است ولی تا کنون این معنی بسیاری از مردم
عالم پوشیده است هر کس در این عالم بخواهد که ایام پنجروزه
زندگانی را باآسودگی و بی رنج بپایان برد برای او لازم است
مسلکی بجهت خود تعیین نموده در حرکات و سکنات خود قاعده پیش
گیرد که تجاوز از آن و اختلاف را جایز نشمارد و از رعایت اوقات
معینه آن تخلف نورزد هر گاه شخص برای کارهای خود وقت
و زمان مخصوص معین بکند هر آینه ایام حیوه خود را بخوشی

و شد رستی شوند گذرانیدن ایام صباوت که آدمی نیک از

بد تمیز شوند خیلی زود میگذرد آن زمان زندگانی از چندان بقاء

دوامی نیست پس از آن زمان تحصیل و رنج و سعی و کوشش میرسد

هر کس برای تدارک معیشت خود راهی پیش میگیرد در انحال

دیست بکار نیز لازم نیست که برای خود مسلکی انتخاب نماید

معلوم نیست که پس از آن هرچه تقدیر خداوندی اقتضا نماید آن

خواهد شد و هر کس برحسب سرنوشت خود به کاری که پیش

میگیرد بنقطه خواهد رسید ولی با این همه وظیفه پدر و مادر است

که در باب حسن مسلک بطفل خود راهنمائی و معاونت کنند

در تعلیم و تربیت آن که در امر معیشت بد خلیتی عظیم دارد خیلی دقت

بکار برده بکمال هوشیاری حرکت نمایند و آنرا بشرطها

مشروع بودن میل طبیعی ایشان در خارج آن تکلیفی نکنند

این یکی واضحست که والدین هر طفلی بحکم محبت میخواهند اطفال
خود شانرا بپیروی مسلک وضعت خود وادارند که کسب
ثروت و غنا نموده بافتخار زندگانی کند حال آنکه این آرزوی
ایشان بسا میشود که با استعداد فطری آن طفل توافق نمی کند از
سلوک بدان مسلک عاجز مانده بی هنر بار میآید و این معنی موجب
بدبختی آن میشود زیرا که برای حصول نیک بختی آن ثروت میراث
ابوین کافی نیست چه نقود اندوخته و ثروت متروک مانده پدر را
هر ساعتی هزاران آفت در پی است ولی اس الاساس نیکبختی هر طفل
بسته براین است که آنرا در اول ریعان جوانی قناعت بیاموزند
واز اسراف و سفاهت پرهیز دهند زیرا که قناعت گنجی است که
فنا نپذیرد و چراغی است که از صدمه تند باد حوادث نمیرد
پس از آن هر آنچه خداوند مقدر نموده بی شبهه بوقوع خواهد رسید

لهذا فرق این است که مرد قناعت پیشه در شاید کمتر از سر ف
رنج میبرد بنابراین پیش از همه چیز و پیش از هر گونه تربیت باید هر پدر
و مادر اطفال خود را در رعایت بعقاید مذهبی راسخ ثابت قدم
کنند احکام دین را در دلشان جای دهند که نخستین وسیله نیک
بختی اولاد دین داری است که با نوسیله بتقدیرات خداوندی
معتقد شده سر تسلیم و رضا پیش آورند افسوس که در این زمان
باوجود ترقی و تمدن و توسیع فن دایره تعمیم علوم و تکثیر هوا
خواهان عالم انسانیت باز می بینیم که در امر تربیت اطفال خیلی
کاسل بوقوع میرسد و در اخلاق آنان نیز همه روزه بیش از زمانهای
سابق فساد راه می یابد هنوز دهن از شیر پاک نشسته راه میکده ها
و قمار خانها می پیمایند و در مدت کمی اندوخته مدت ها
پدر را بباد فنا داده در گوشه خذلان خواری می نشینند معلوم

این گونه جوانان بد اخلاق پی هر کاری که گیرند روی سعادت و

سلامت نخواهند دید چه در شوره گل نمیروید لهذا آنکه گفته شد

اطفالرا باید بحال خود گذاشت که در تعیین مسلک میل

طبیعی خود کاربندند با آن شمول ندارد این توصیه در حق جوانان

پاکیزه اخلاق است بهر حال حسن ترتیب برای هر

طفلی بهترین سرمایهاست نیکبخت پدر و مادری که باولاد خود

این چنین سرمایه بمیراث بگذارند و حقوق پدر و مادری را بخوبی

بجا آورده باشند جوانان پسندیده اخلاق با ترتیب نیز برای

رسیدن باعلی درجه نیکبختی و افتخار باید هیچ گونه زحمت و رنج بتحصیل

خود دریغ نکنند و توفیق از خدای درخواست نمایند

مؤلف گوید

انتهای معالجه با آب

آنچه رای اطبای جدید است که نوشته اند بدن آدمی مرکب از

خیلی عضوها هست که از حد شمار بیرون است و در کالبد انسان
رگ و ریشه های پیچاپیچ که در هر یک چندین استخوان و رگ و
ریشه از این سو بآن سو گذشته هر یکی در دستگاه بدن انسانی
خدمت و تکلیفی دارند که مستقلاً باداء شغل مکلفند از معطل
ماندن کوچکترین آنها مفاسد بسیار بزرگ بروز و ظهور میکند
خصوصاً سر آدمی را که از اختلافی که در عروق و بسیاری آنان
هست آنرا بحال نتوانسته اند که کاملاً تشریح کنند یکی از دوکتور
های فرانسوی دوازده هزار مرده در یک مجلس موجود
خواسته که شاید بتواند تشریح سر آدمیرا که محل ادراک
پیچ و خم و تعدد آن عاجز است از برای کم و کیف مطالب
طبی معلوم نماید نه اینکه خداوند عزوجل مخلوق را بتفاوت
خلق کرده بقول بعضی این اختلاف که در تشریح سر با سایر

شده

اعضای آدمی پیدا میشود بعد از خلقت بسبب عوارض دنیا و عدم

توجه معدوم داشته اند این گهای خیم اندر خم سر هر یک دارای

قوه مثل متفکره و متخیله و غیره و غیره است انهائی را که معدوم

یا قریب معدوم دیده اند از محروم داشتن انها است بقوت خود

زیرا که قوه متفکره بهره و نصیبی از قوه متخیله نخواهد برد این است

به نرسیدن خوراک باو کم کم بی حس شده تا معدوم میشود پس

خداوند متعال تمام قوای بشر را بدون استثنائی خلق فرموده

هر کس بهره و نصیبی از بعض آنان نیست همانا کوتاهی کرده

از رسانیدن قوت باو معدوم یا قریب انعدام نموده این است

که سید رسل میفرماید در قیامت تمام عضوهای هر یک بجای

خود از آدمیان خواهش خواهند نمود آیا ما جواب

قوائی که بدست خود معدوم کرده ایم چه خواهیم گفت اینهم

که در تربیت اطفال میگویند و مینویسند جز اطفال ما عموماً
نیز بمقتضیات زمان تربیت لازم داریم زیرا که روز بروز
دایرهٔ علم و صنعت و تجارت در ترقی است ما عوام جاهلیم
پدر و مادر و مربی همانا علماء اعلام و واعظین کرامند که بعد از
القاء اصول و فروع عقاید و تلقین آداب مذهبی از
حکمیات شرع مبین و علوم جدیده و آداب معیشت در
این عصر عموم ما عوام را بی بهره نگذارند چنانکه خود این
مؤلف چند نفر از واعظین عظام را دیده ام که در منابر
و مساجد از کلمات مفیدهٔ این عصر ما مردمان را مستفیض
میفرمایند که از آنجمله جناب مستطاب قدوة السالکین
سلطان العارفین صدر الذاکرین الواعظین آقا سید
ابو طالب الحسینی الموسوی الطباطبائی است که ایشان

و نهار را آثار او امر و نواهی چنانچه شاید و باید آنی خود داری
نفرموده از روی تعصب و دینداری و دولت و ملت خواهی
که فی الحقیقه ایشانرا مشغول داشته از هیچ نکته فرو گذار نمیکنند
دریغ که این چند شخص محترم دیندار غیر متمدن را پیشرفتی در مقصود
مقدس دیده نمی شود خیلی تفاوت هست که عموم علمای اعلام
و واعظین عظام متفقاً کمر همت و همراهی آن سید جلیل و امثال
ایشانرا استوار فرموده از علوم مفیده متمدنه بین العالم ما
بندگانرا که خدای را بی بهره و بی نصیب نگذارند هم گفتگوی
مدعیان اسلام کوتاه شده هم حق عامه را ادا فرموده اند
معلوم است که صاحب شرع نیز ایشانرا کمک کرده با جر خود
خواهند رسید

مقصود از تالیف کتاب

چون این بنده مؤلف خود را بهیچ نوع خدمتی ابنای جنس

برادران دینی خویش را در ندیدم نقل این حفظ الصحه خدمت اینان

معتنای عمومی دانستم و دیگر اظهار خواص مطالعه روز

نامجات که در هر صفحه از صفحات آنچراغهای ظلمت جهل

امثال این نوع مطالب مفیده چند چندان نگاشته میشود

شمه از آنانرا اگر بخواهیم در این مختصر رساله بنگاریم گنجایش ندارد

و هرچه تحمید نیز گفته شود در نزد صاحبان دانش اظهار بدیهیات است

محض اطلاع بخبر آن همین مختصر اکتفا شد چون فقط قصد

قربت بود معلوم است خداوند متعال در سخن بغرض اثری

قرار داده که بهر زبان گفته شود ثمر خود را خواهد بخشید

امیدوارم مطالعه کنندگان این رساله محض تجربت قلیل مدتی

بخوانند، روزنامجات بهمت گمارند بعد از آن صدق اینمطالب را

تصدیق خواهند نمود اگرچه در دیباچه این رساله معروض داشتم

حفظ الصحه

بحمد الله بزرگان مستغنی از شنیدن این کلمات شد مخاطب را در

همه جا مردمان متوسط با اطلاع قرار داده ایم لهذا محض

اطلاع آنها بعنوان اعلان دلالت روزنامجات فارسی عمو را

نیز بنمائیم بهتر خواهد بود   اول مصدر روزنامهٔ

نامی اطلاع ایران است که فی الحقیقه از حیث اشتهار مستغنی

از تعریف و بیان است نهایت ذکر آن نامه محترم در اینجا

استحق سبک و اسلوب ایرانی که عارف و عامی ازبهر کافی

و بهره منتها درجه انشا و حسن عبارت و لطف بیان و حد

نگارش و تحریر را که منشی محترم آن بکار میبرد باید هر یک در

ماهی دو سه مرتبه طبع و نشر میشوند در روزنامه نامی ایران جوا

داخله و وقایع دربار همایونی کاملا منع و اقعات بنام ممالک

ایران نگاشته میشو   و روزنامه گرامی اطلاع

غلط الصحیحه

ص ۱۰۷

از اخبار روی زمین و مطالب سیاسیه عالم و پلتیک دول

خارجه و مطالب علمی چنانکه قلم از وصف آن عاجز است

درج میشود و اداره جلیله آن زینت بخش بنام نامی جناب

جلالتمآب اجل اکرم افخم اعتماد السلطنه وزیر انطباعات — آقای

و مترجم مخصوص حضور اعلیحضرت اقدس همایون شهریاری است

و نایب کل این وزارت و نگارنده و مدیر کل روز

نامجات جناب جلالتمآب آقا میرزا علی محمد خان مجیر الدوله است

که با این بنده مولفش لطف و مساعدت مخصوص است

هرکس که میل بگرفتن این دو روزنامه باشد در دربار

دولتی رجوع بآن اداره نماید دوئمین روزنامه

فارسی روزنامه گرامی اختر است که مطبعه آن اسلامبول است

و بیست و دو سال است روشنی بخش عالم مطبوعات است

حفظ الصحه

ص ۱۰۱

الحق منشی آن نامهٔ نامی مروزه بالاتفاق دیگران سخن سرائی را
مرکوب از شیرین زبانی و لطافت بیان و حلاوت تحریر جهانیرا
شیفته و درخشندگی اختر کلامش از خط مغرب بنقطه مشرق جلوه
نمای عالم انسانیت و قلوب بی اطلاع است ادارهٔ
مخصوصی در دار الخلافه و سایر ممالک محروسه محض رجوع
کنندگان در پست خانه مبارکه دارند هر کس طالب روزنامهٔ اختر
باشد بدانجا رجوع نماید یا باین بندهٔ مؤلف و دیگر
روزنامه محترم حبل المتین مطبعه آن در کلکته هندوستان است
این نامه گرامی نیز آنچه شایسته تحریر و تقریر است بنوعیکه شاید و
باید چیزی فرو گذار نکرده در کمال استقامت کمر خدمت مسلمانان را
استوار نموده داد سخن میدهد عارف و عامی را بلطف بیان بهره
کافی بخشد وکالت آن اداره در طهران و غالب ممالک

محروسه ایران این بنده مؤلف است و

چهارمین روزنامه فارسی روزنامه مبارکه ناصری است که در مطبعه

آن دار السلطنه تبریز در حقیقت آنچه لازمه روزنامه نگاری

و انجام این خدمت است در طبع آن گرامی پیمان فرو گذار

نمیشود از خدای مسئلت میکنیم امثال این امور را

نصرت نموده بانیان و باعثان آنها را جزای خیر دهد

چنانچه هر کس را از اهل دار الخلافه یا سایر ممالک محروسه بر حسب

ذوق سلیم میل بخواندن هر یک از این روزنامجات باشد باداره

انطباعات رجوع نموده در بیان صفحه یا مور مخصوص روزنامه را مرتب

با ایشان خواهد رسانید فرقی در اغنیا و فقرا ندارد بین روزنامه نسبت

بجهة تسهیل امر مشتریان چنانچه آدرس خود را

کتباً یا قولاً چه در طهران و چه در سایر ممالک محروسه بجهة

ص ۱۱۱

ساعت سازی این بنده مولف که درب مدرسه خان مرو[د] بست
بعرض شد قبول کرده همان وزنامو مخصوص هرکدام یک از
روزنامجات باشد اطلاع داده خواهد شد و روزنامه‌ها بنها
خواهد رسید از اهالی همدان و ولایات ثلاثه هرکس
طالب هریک از روزنامجات باشد در همدان سرای حاجی محمد
باقر بحجره عالیجناب آقا محمد صادق ساعت ساز رجوع نماید هر یک
از روزنامجات باشد بایشان خواهد رسید قیمت سالیانه
روزنامجات نیز از این قرار است روزنامه ایران
و اطلاع در دار الخلافه طهران سالیانه سه تومان و شش هزار دینار
اطلاع فقط در دار الخلافه سالیانه هیجده هزار دینار
روزنامه اختر هفته یک نسخه ماهی چهار نسخه سالیانه
سه تومان نیم روزنامه حبل المتین هفته یک نسخه

ماهی چهار نسخه چاپ و تقسیم میشود سالیانه سه تومان است

روزنامهٔ ناصری ماهی دو نسخه چاپ میشود سالیانه دوازده

هزار دینار   این است قرار بودنه روزنامجات فی

الحقیقه دادن این جوهات زیرا هیچ بی بضاعتی اهمیتی

ندارد و در سال دارای هزار گونه علم مفیده شده صد

چندان ثمر ظاهری خواهد دید   ع   مراد ما نصیحت

بود گفتیم

شرح حال مختصری از بنده مولف

این بنده یکی از تابع زادگان همدان است از آنجائیکه تدابیرات تقدیرات سماوی دینیست و تقدیر الهی را سد سکندر حایل و مانع نخواهد بود با همه هنر و کار دمورد ثابت پدری بهره از شغل پدر نبرده در ایام صباوت

بگرد صنایع میگشت و در تحصیل صنایع از داخله و خارجه

حوط الصحه

ص ۱۲

آنچه مقدور و کافی بود کوشیده دارای چند تصدیق و شهادت
نامه در صنایع مکتسبه گشت و بدیهی است سالها اشتغال بتحصیل
صنعت منافی با کسب کردن تحصیل معاش میشود یا خداوند
متعال رزق را از راه صنعت مقدر فرموده بوده یا عدم
علم معاش بوده متروکات بسیار معتنا به پدری از دست
رفت امیدواری بعد بفضل خدای بصنعت کامل تحصیل کرده
خود بود غافل از اینکه کامل و ناقص در انظار این خلق مساوی است
بعد از چندی از وطن دست برداشته بدار الخلافه آمده پنج
شش سال است در این شهر پای تخت که خدایش از آفات
نگه دارد مشغول بساعت سازی و بعضی صنایع دیگر
هستم در اینکه بعد از هفت هشت سال تحصیل در داخله و خارجه یکی
دو شعبه صنعت ناقص نخواهند و آشکارا میگویم بحمد الله

رجوع کنند کار را بدون استثنا از حیث صحت کار و پاکیزگی

ممنون کرده ایم ما این حال پشرفتی در کار خود ندیده ام دلیلش

نیز معین و مکشوف است ما ها ایرنیان علوم علم و صنعت را

موروثی میدانیم فرضا اگر شخصی تمام عمر خود را علم طب

صرف کرده باشد او را با پسر فلان طبیب که هیچ تحصیل بتحصیل

نکرده برابر میدانیم بلکه شاگرد او هم میشماریم همین

یکی مانع بزرگی از برای هوشیاران وطن از تحصیل

علوم گشته این است که هیچ وقت ترقی در خود نمی بینیم

بموجب سرشماری خارجه که هر سال یا هر

چند سال یکمرتبه معمول است که دول نفوس رعیت خود را

شمرده طبقات خلق را معین میکنند در همه جا روز بروز بر

شماره اهل علم و صناعت و طب و تجارت افزوده میشود

و از عده بیکاران و بی تربیتان کاسته میگردد اما خود بی

اینکه سر شماری کنند در عدهٔ فقرا و بیکاران و بی چیزان فوق

العاده ترقی و فزایش می بینیم سالیانه جمعی از مسلمانان

بترک وطن گفته از صعوبت معیشت در میان غیر مسلمانان

خارجه هجرت کرده بفعله گی و مزدوری میپردازند این است

که اولیای دولت روز افزون بوسایل نمونه‌های مختلف

از برای ما اسباب ترقی و تمدن و تحصیل فراهم میفرمایند و ما

در تعلیه قدیم باقی بوده بجهل خود می افزائیم هم مرحمتهای

ولی نعمت و دولت را نفهمیده هم خود ضایع و ناقص مانده ایم

باری این بنده مجبور از معرفی خود شده

شاید بمرحمت بزرگان دولت و ملت خدای رنج و

ضرر ایام تحصیل ضایع و مهمل نماند بزرگترین صدمات